МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра общей и социальной психологии

Г.В. Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ВОСТОЧНЫХ УЧЕНИЯХ

Учебное пособие по психологии личности

УФА 2016

УДК 22
ББК 87.3(5)
Б 81

Печатается по решению функционально-научного совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Бондаренко Г.В. Концепция нравственной сферы личности в восточных учениях [Текст]: учебное пособие по психологии личности / Г.В. Бондаренко. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 44 с.

В данном пособии содержатся материалы для подготовки студентов в рамках изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности». Представлены дополнительные к лекционным материалы для изучения концепции нравственной сферы личности в восточных учениях, а также задания для подготовки к практическим занятиям. Особое внимание уделено анализу общих особенностей китайских нравственных учений, даосской и конфуцианской концепциям нравственной сферы личности. Основными темами изучения в данном пособии также являются: типологии ценностей, значение нравственности в личностном и индивидуальном развитии человека, цели и методы развития личности.

Учебное пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения. В свою очередь, данное пособие может представлять интерес при освоении дисциплин: «Общая психология», «История психологии», «Социальная психология личности», «Философия» и «Педагогика».

Рецензенты:
***А.Ю. Севальников**, ведущ. науч. сотр. (Институт философии РАН);*
***Г.А. Шурухина,** педагог-психолог, к. психол. н. (ГАУ РЦСППСДМ).*

ISBN –

© Издательство БГПУ, 2016.
© Бондаренко Г.В., 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Даосская концепция нравственности личности	5
2. Конфуцианская концепция нравственной сферы личности	21
3. Особенности китайских нравственных учений	33
4. Список рекомендованной литературы	39
5. Ссылки на интернет-ресурсы	40
6. Вопросы для самоконтроля	40

ВВЕДЕНИЕ

Заметно усилившийся в недавнем прошлом на Западе (в Европе и США) и в России интерес к восточным учениям в целом, и к китайским в частности, продолжает расти. Это обусловлено тем, что тема нравственного совершенствования является одной из центральных в структуре восточных учений, которые во многом имеют практический характер. Они ориентированы на каждого человека, отличаются глубиной и оригинальностью постановки моральных проблем и спецификой путей их решения.

В данном пособии рассмотрены основные положения нравственных концепций даосизма и конфуцианства, которые и по сей день являются одними из основных духовных традиций Востока.

Основная цель данного пособия – это введение студента в мир философских и психологических воззрений восточных духовных учений, приобщение к научному их пониманию. Главное заключается в усвоении студентом основных понятий концепции нравственности личности в даосизме и конфуцианстве в его основных аспектах. Важно осмысление методологических основ освещаемого учения, актуальных проблем его изучения и применения. В свою очередь, студенты должны владеть системой теоретических знаний, специальной терминологией и категориальным аппаратом по основным аспектам концепции нравственности личности восточных духовных учений.

Представленное пособие направлено на изучение особенностей психологии восточных учений, оказывающих большое влияние на развитие современной фундаментальной и прикладной психологии.

В рамках данного предмета особое внимание уделяется осмыслению мировоззренческих основ восточных учений, анализу теорий природы психики человека, личности и индивидуальности, изучению восточных концепций самореализации, методов и методик самосовершенствования. В свою очередь, рассматривается проблема взаимосвязи между индивидуальной, коллективной психикой и мирозданием. Также анализируются возможности использования идей восточных учений в современной психологии, их влияние на становление западных и отечественных направлений XX и начала XXI веков.

Учебное пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения для изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности».

1. ДАОССКАЯ КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ



Даосизм (кит. *дао цзя, дао цзяо*) – это китайская духовная традиция, неотъемлемой и притом фундаментальной частью которой является нравственное совершенствование.

Основополагающие идеи даосизма были изложены в период с VI по II вв. до н.э. в произведениях Лао-цзы («Дао-дэ цзин»), Ле-цзы («Ле-цзы»), Чжуан-цзы («Чжуан-цзы»), а также в сочинении «Хуайнань-цзы» («Философ из Хуайнани»).

Как отмечают Вэнь Цзянь и О.Бойко, в настоящее время на территории Китая даосизм представлен двумя главными школами: школой Совершенной истины (*Цюаньчжэнь*) и школой Пути неба (*Сяньтяньдао*). В современном Китае даосское учение не играет ведущую роль, которая принадлежит конфуцианству, в тоже время остаётся одним из самых авторитетных.

Даосское мировоззрение носит мистический характер. Подобно другим мистическим, а также религиозным и религиозно-философским учениям, в нем проводится точка зрения, утверждающая существование особой сущности, которая обладает невыразимыми характеристиками. В даосизме она обозначается как «*Дао*».



Дао

Именно восприятие Дао, видение её как подлинной действительности, является источником даосской концепции. Изучение сути нравственности в даосизме невозможно без понимания учения о Дао. Концепция Дао характеризует даосизм как особое философское учение. «Дао» – это не идея или предельно общее понятие, выводимое из определённых аксиом и категорий. Даосские определения представляют собой в большей степени обозначениями и знаками, которые являются попытками словесно выразить результат восприятия сверхэмпирических уровней реальности мира. Можно предположить, что для даосской (и

шире, китайской) культурной традиции свойственна неразделенность миропонимания и мироощущения. Поэтому восточное мировосприятие имеет много общего с художественным творчеством. Каждый иероглиф многозначен. Его понимание предполагает личностное видение и трактовку. В китайском понимании иероглиф не представляет что-то искусственно созданное. Это органичная часть мира. Поэтому следует отметить, что «структура» даосского знания не строится на логических связях. Обозначения и положения, высказываемые в даосской философии, логически не выводятся друг из друга. Все эти особенности даосского мировоззрения чрезвычайно важно учитывать при рассмотрении концепции нравственности в даосизме.

Как отмечают последователи даосизма, «Дао» – это символ, образ для обозначения того, что не может быть словесно выражено. Лао-цзы подчеркивает в «Дао-дэ цзин»: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя». Он также отмечает: «Я не знаю её имени. Обозначая иероглифом, назову её Дао». Видимо, слова, являющиеся атрибутами действительности, в которой мы живём, не способны выразить реальность Дао.

Даосы отмечают, что мир – это самопроявление «постоянного» и «безымянного» Дао, которое проходит этапы развертывания и сворачивания. По отношению к нему мир является «проявленным» и «обладающим именем» Дао. Проявление мира – это определенный цикл «жизни» «безымянного» Дао. Самораскрывшееся Дао проходит определенные стадии превращений и затем «возвращается» в непроявленное состояние абсолютной «Пустоты», «Беспредельного» (*У-цзи*). Поэтому о возникшем мире в даосизме говорится, что это непостоянное Дао.

В соответствии с даосизмом, с рождением вселенной её составляет «тьма вещей». В то же время, по словам даосов, мир – это и одна вещь, Дао. Все вещи слагаются в Дао, а Дао содержит их в себе, объединяет и поддерживает их. Тем самым, мир в даосской концепции является целостностью не сам по себе, а именно как составляющая естественного Дао и благодаря ему.

В философии даосизма все сущности обозначаются термином «вещь» («*у*»). Для пояснения данного вопроса приведем мнение Е.А.Торчинова: «…вещь китайской культуры жива и универсальна, духовна и одушевлена,… китайцы относили к вещам не только предметы материального мира, как рукотворные, так и природные, но и все живые существа (включая людей)… вещь в китайской культуре – не только вещь, но и существо, или вещь-существо, на что указывает и ключ (классификатор) соответствующего иероглифа – «жертвенное животное»».

Даосская вещь (*у*) едина с Высшей сущностью. Каждое существо понимается даосами как одно из проявлений, продолжений Дао.

Проявленное Дао и каждая составляющая его вещь, а также все процессы обладают одновременно двумя противоположными составляющими, которые обозначаются терминами «*инь*» и «*ян*». «Все существа носят в себе *инь* и *ян*… и образуют гармонию», – говорится в «Дао-дэ цзин». Они соответственно переводятся с китайского как «тень от солнца», «теневая (несолнечная) сторона», «северный склон горы», «изнанка», «ночь» и «солнце», «солнечный свет», «солнечная сторона». С точки зрения даосской философии, все в мире может быть рассмотрено как взаимоотношение *инь* и *ян*. Они взаимопроникают, находятся в высокой степени единства. Поэтому в даосском учении мир в целом предстает как единство различных пар противоположностей.

Дао предстает в философии даосизма как нечто, которое является условием всего в проявленном мире. Это та основа, «оборотная сторона» всего происходящего, без которой мироздания просто не может быть. Дао предстает как единое тело, ткань, сплетающая в себе бесконечное множество вещей-сущностей и происходящих процессов.

По словам С.С. Глаголева, Дао в единстве его составляющих можно обозначить и следующим образом: «Это путь и путник вместе. Это вечная дорога, которую проходят существа и предметы». Понимание высшей сущности как Пути мира, как того, что направляет движение всех существ, сосуществует с ними и является смыслом всех изменений мирозданий, является спецификой даосизма.

Торчинов Е.А. считает, что «философский термин «дао» связан именно со значением «Путь», «дао для даосов – это путь, принцип существования мира, даже, если несколько вольно модернизировать это понятие, – программа мирового развития». В биографии современного даосского учителя Ван Липина написаны следующие строки: «Мы претворяем Дао в самих себе, и Дао претворяется в целом мире. Таков смысл слова «Дао».

Постоянное Дао ценно, по мнению даосов, тем, что весь миропорядок коренится в нем. А именно: единство, равенство и гармония противоположностей, естественность протекания изменений. «Дао – глубокая [основа] всех вещей», – написано в «Дао-дэ цзин». Вечное Дао наблюдает и за соблюдением справедливости и равновесия во вселенной.

С воззрением на мироздание как единый организм связано даосское положение о наполненности всего в мире жизнью, так как Дао – всеобщая основа мироздания. Каждая вещь обладает жизнью и имеет свое место и роль в мире. Проявленное Дао представляет огромную семью, музыкальное созвучие. Все строится не на подчинении и приказании, а на взаимной любви детей и родителей, идущей от сердца.

Одним из важнейших составляющих мирового целого является человек. «Небо, Земля и я вместе живем, и тьма вещей составляет со мной единое», – повествует Чжуан-цзы. С точки зрения даосизма, человек является самым духовным-божественным из всех сущностей, пространство и время вселенной в его руках, только человек наиболее одухотворен.

Даосский взгляд на человека делает акцент на единстве и гармоничности отношений с другими сущностями. Даосы выдвигают на передний план в устроении вселенной свободу, нравственное начало и внутреннюю цельность.

Следует добавить, что, согласно даосской философии, человек в своей действительности представляет особый мир, который при этом составляет единое целое с Дао, а также со всем мирозданием. В даосском учении опорой человека является не только мир и Дао, но и он сам. Степень укорененности в себе самом возрастает по мере совершенствования личности.

Человек может как помогать всем вещам-сущностям, так и стать источником зла. Он может внести и дисгармонию в мировое устройство, стать причиной бед и беспорядка. В даосском учении уделяется большое внимание теме отхода человека от существующей внутренней и внешней гармонии и появлению так называемого «человеческого Дао» (*жэньдао*).

Данный момент обусловливает необходимость перехода к исследованию специфики даосской концепции зла и беспорядка.

Проблема нравственно-отрицательного остаётся одной из самых сложных проблем в жизни человечества. Различные философские, психологические и религиозные концепции предлагают своё видение данной проблемы. Среди множества подходов особо выделяется мировоззренческая позиция, согласно которой источником зла является, прежде всего, сам человек. Одним из наиболее характерных восточных учений, придерживающихся подобных взглядов, является даосизм. Рассмотрим особенности даосского видения проблемы.

Основными проблемами, связанными с темой беспорядка в даосизме, являются: аспекты беспорядка, понимание его, прежде всего, как ухода от своей таковости, причины потери людьми своей самости, видов самоотстранения, учения о человеческом Дао, а также возмездия нарушившим порядок

Для даосизма характерно и понимание того, что в проявленном мире кроме устройства, восходящего к Дао (гармония, единство и естественность), существует и беспорядок (потеря собственной таковости, бедность, войны, увеличение числа «воров и разбойников»). Изначально в самом Дао отсутствует зло, беспорядок, все это результат деятельности человека, считают даосы. Наличие беспорядка определяется даосской философией как «нарушение Дао», это отход от существующего мирового

устройства. Согласно «Дао-дэ цзин», наряду с естественным Дао существует и «человеческое Дао», которое «отнимает у бедных и отдаёт богатым». Под «человеческим Дао» в даосизме понимаются действия, наносящие ущерб себе и другим существам, связанные со стремлениями к богатству, власти, чувственным наслаждениям и личным интересам. В свою очередь, к «человеческому Дао» в учении последователей Лао-цзы можно отнести и следование неестественной добродетели (например, почтительности, справедливости и гуманности), а также действия (в противоположность недеянию (*у-вэй*).

Одним из результатов следования людей «человеческому Дао» является и нарушение естественной мировой гармонии. Ведь отношения мира и человека строятся на основе равновесия *инь* и *ян*, нарушение которого влечет за собой появление беспорядка.

Также Лао-цзы подчеркивает, что наличие зла во многом зависит и от людей, обладающих властью. «Во вселенной имеются четыре великих, и среди них находится государь», – говорится в «Дао-дэ цзин». Источник войн, смут и бедствий в обществе заключается именно в пагубной политике правителей, утверждает Лао-цзы.

В чем же проявляется деятельность правителя, несущая беспорядок в этом мире? Прежде всего, в самовольных действиях, которые не учитывают естественности жизни вещей, нарушают её. Подобная «деятельность» становится следствием неследования своей «природе и древнему началу [Дао]». Появление беспорядка связывается даосами и с тем, что правитель может стремиться взять на себя роль судьи в мире, решая самовольно, кто прав, а кто виноват. Но тем самым, утверждают даосы, человек нанесет вред самому себе. «Кто, заменяя великого мастера, рубит [топором], повредит свою руку», – говориться в «Дао-дэ цзин». Человек, находящийся у власти, не должен стремиться возвыситься над людьми.

Таким образом, даосам свойственно понимание того, что зло и беспорядок, беря начало в отдельных людях, оборачиваются бедствием для многих. Для даосизма характерна точка зрения, что нравственная, социальная, политическая и космическая сферы находятся в неразрывной связи. Поэтому даосское учение о беспорядке в мире непосредственно связано с темой утерянного людьми золотого времени.

По мнению Лао-цзы, в древние времена люди жили в гармонии с собой и миром. Они следовали Естественному Дао. Но потом, из-за отхода от собственной природы, люди нарушили подлинный порядок своей жизни. «Путь утерян», – констатирует Чжуан-цзы. Вот как Лао-цзы описывает это состояние среди людей: «Когда великий путь утрачен – появляются «человечность и «долг». Вместе с остротой ума рождается и великое коварство. Когда шесть родичей не ладят – появляются «сыновняя

почтительность» и «родительская любовь». Когда в государстве смута – возникают «верноподданные»…». Ведь естественность, о которой говорят даосы, не связана с телесным, страстями и человеческими порядками, с точки зрения даосизма, она в других измерениях человеческого существа. В связи с этим, согласно Чжуан-цзы, существуют пять врагов природы человека: «…пять цветов расстраивают зрение, пять звуков расстраивают слух, пять запахов расстраивают обоняние, пять вкусов расстраивают вкусовые ощущения, а пристрастия и неприязнь загрязняют наше сознание. Эти пятеро – враги жизни». В свою очередь об этом говорится в «Цин цзин цзин»: «Если дух *шэнь* охвачен тревогой, то возникает привязанность к вещам. Если возникла привязанность к вещам, то появляются страсти. Если появились страсти, то приходят и досады и огорчения. Досады и огорчения, безудержные фантазии приводят к невзгодам и страданиям тела и сердца».

Даосское положение о том, что люди утеряли свою природу, и это стало причиной зла и беспорядка в мире, таким образом, поднимает и проблему места человека в мироздании. От пути, который выберет человек, зависит во многом не только судьба самого человечества, но и всего мира.

Зло, беспорядок являются показателем «болезни» мира людей. Суть болезни и сущность беспорядка одинаковы, по мнению даосов.

По сути, даосы поднимают проблему отчуждения человека от самого себя, мира и Дао. Проблема самоотчуждения рассматривается в учении Лао-цзы не только на уровне отдельного человека. Даосского мудреца волнует и состояние общества в целом. Отчуждение в даосской концепции мира – это состояние нарушения гармоничных отношений между людьми, непонимание особенности своего места во вселенной, это и отсутствие осознания большой ответственности за свои поступки.

Самоотстранение рассматривается в даосской философии непосредственно связанным с гносеологической проблематикой. Ведь, по мнению даосов, способность человека к подлинному видению действительности напрямую зависит от свободы от страстей. В «Дао-дэ цзин» сказано: «…кто свободен от страстей, видит его [Дао чудесную тайну], а кто имеет страсти, видит его только в конечной форме». Данное воззрение является объединяющим для восточной философии.

Беспорядок трактуется в даосской концепции и как нарушение гармоничного течения жизненной силы *ци* в человеке, отсутствие баланса между *инь-ци* (жизненная сила, представляющая «женский» полюс) и *ян-ци* («мужская» жизненная сила).

Как отмечает А.Е. Лукьянов, Лао-цзы утверждал, что невозможен путь человека, коренящийся прежде всего в эмпирической реальности, ведь это будет противоречить гармонии двух составляющих мира, пустоты

и оформленности, и укоренённости всех живых существ в Дао. С точки зрения даосизма, человек не может жить как обособленное существо. Подлинная природа человека находится в пустотности мира, в единстве всех сущностей, основывающемся на свободе. Поэтому даосы отрицательно относятся к прогрессу человечества. Путь даосизма – это путь свободы. По мнению А.Е. Лукьянова, Лао-цзы говорит о существовании особой культуры (*вэнь*), содержание которой отлично от смысла, вкладываемого в данный термин конфуцианством. Даосская философия связывает культуру прежде всего с природой человека. «Задача даосизма», – отмечает А.В. Уотс, – «исправить неизбежный вред, нанесенный этой дисциплиной, и не только восстановить, но и развить природную спонтанность, которая имеет в китайском языке особое назначение – *цзы-жанъ* – «самособойность»».

Также следует добавить, что в «Дао-дэ цзин» подчеркивается, что зло появляется в мире только с появлением добра: «Когда [все] узнают, что добро является добром, возникает и зло». Добро и зло, в понимании даосов, обусловливают друг друга, как и остальные противоположности. Они являются результатом деятельности человека, отошедшего от своей таковости. Даосы раскрывают взаимосвязь между появлением добра в мире и, как следствия, возникновением его противоположности – зла. Добро и зло возникают именно по причине нашего неподлинного видения мироздания, говорят даосы.

Нужно также сказать, что даосы поднимают проблему вынужденного насилия по отношению к тем, кто несет людям и всему миру бедствия, а также рассматривают возможность ведения войны, которой нельзя избежать. Война, с точки зрения даоса-правителя, является вынужденным злом. Смерть же является нарушением тогда, когда она является насильственной, в отличие от смерти – естественной трансформации, направляемой Дао.

Хотя даосы говорят о зле, беспорядке, идущих от человека, в то же время, согласно их точке зрения, человеческое Дао находится под пристальным взором безымянного Дао. «Кто хочет отнять что-нибудь у другого, непременно потеряет своё», – взывает к людям Лао-цзы. А в другом фрагменте «Дао-дэ цзин» говорится так же, что тот, кто стремится подчинить мир силой оружия, получит скорое возмездие. Тем самым, существующий в мире беспорядок контролируется. В «Дао-дэ цзин» сказано о Дао: «… оно всегда на стороне добрых». Интересно, что Дао при этом не отвергает «недобрых людей».

Таким образом, рассмотрение даосского видения проблемы зла и беспорядка позволяет прийти к следующим выводам. Беспорядок в понимании даосов – это прежде всего внутреннее состояние дисгармонии людей. Главное содержание беспорядка, с точки зрения даосов, в

самотчуждении и тем самым в потери связи с Дао. Зло, беспорядок – это явление многоохватное, он затрагивает и внутренний мир человека, и характер его отношений с другими сущностями, и систему управления государством. Для даосской философии характерно понимание того, что состояние мироустройства находится в прямой зависимости от нравственности человека, ведь, согласно даосизму, изначально в мире нет беспорядка, это следствие деятельности человека.

Представители даосского учения не ограничиваются констатацией существования зла, они говорят о пути и различных методах его преодоления.

Даосизм придерживается концепции существования пути жизни человека и мира в целом, или иначе: направленности и смысла. Учение о возврате («*гуй*» означает дословно «возвратиться домой») в Дао является главной направленностью жизни с позиции даосской философии.

В даосизме, целью возвращения является достижение «своего начала» (или: «общего корня»), «изначального», «покоя», «гармонии», «естественности», «сущности», «состояния младенца», «порядка», «изначальной одухотворенности», «постоянства» и, таким образом, Дао.

Возврат (*гуй*) имеет две составляющие: путь назад в состояние единства со своей природой и, в то же время, это движение вперед – возврат в Дао в новом качестве. «Истоки начала есть оборотная сторона конца», – сказано в «Тай цзи ту шо». Таким образом, путь человека и мира – это обретение нового за счет достижения оставленного позади. Это особенно характерно демонстрирует даосский призыв вернуться к естественности ребенка.

Учение даосизма о возвращении и ставящиеся им цели основываются на даосской трактовке критериев подлинности жизни, ставящей на первый план достижение собственной природы, самости (*цзы жань*) и в особенности - свободы. В даосской концепции нравственности большое место занимает также проблема обретения единства и гармонии человека с окружающим миром.

Рассмотрим смысл даосских понятий «естественность», «гармония» и «единство», так как это основополагающие понятия, которые лежат в основе даосской концепции нравственности, это главные моральные ориентиры, проистекающие от Дао.

Существует несколько подходов определения термина «*цзы жань*». Наиболее распространенный – «естественность». Ю.Канчуков характеризует «*цзы жань*» как «самотаковость», а В.В. Малявин – «таковость». Данный термин может иметь значения: «уподобиться себе», «установить согласие с собой», «стать собой», «постичь свою суть». *Цзы жань*, таковость, – это внутренняя природа человека, его самость, которой обладают и другие сущности-вещи. Для даосской философии характерно

понимание самости именно под углом видения её как действительной, подлинной сущности. *Цзы жань* соотносится также с путем, со «способом» существования. Определение «самотаковость» является в даосизме и показателем уникальности всех существ. В свою очередь, для даосизма характерно и понимание того, что сущности в своей самотаковости тождественны друг другу и Дао.

С точки зрения А.Е. Лукьянова, *цзы жань* означает главным образом настоящую, подлинную свободу вещей. А.Е. Лукьянов продолжает, что эта свобода не противоречит общей свободе всех вещей в даосской картине мира, а иначе она превращается в индивидуальную, обособленную самость *цзы*. Тем самым, важной особенностью даосского видения самости является понимание ее как свободы в единстве со всеми существами, свободы аспекта целого, в чем проявляется подлинность жизни.

Собственная природа, к которой должен стремиться человек, выражается, как отмечает А.Е. Лукьянов, и термином «духовная простота» (*пу*), который имеет прямое значение: «природа», «естество», «естественная простота», «сырая древесина».

Естественность как идеал, к которому нужно стремиться, характеризуется и как «преимущество в свойствах». Это преимущество заключается не в видимом, а скорее наоборот, самый ущербный человек может быть внутренне более богатым, живущим в «полноте свойств», чем другие нормальные и внешне очень привлекательные люди. Поэтому в одноименном произведении Чжуан-цзы встречается немало образов калек и уродливых людей, символизирующих мудрецов, живущих в единстве со своей природой. А.В. Уотс акцентирует внимание на том, что с естественностью связана подлинная творческая сила человека.

Отличительной чертой даосского учения о естественности является положение о внутреннем времени. Данное положение демонстрируется, как замечает Ж. Ш. Болен, следующей китайской пословицей: «Когда ученик готов, учитель появится сам». Тем самым, возникновение чего-либо определяется особенностями нравственного развития конкретного существа. Это особое жизненное время.

Как мы видим, естественность связана прежде всего с внутренним миром, с достижением покоя, единства (*тун*) и гармонии (*хэ*) (и не только с собой, но и со всем мирозданием). По сути, в даосском учении естественность, а также единство и гармония тождественны между собой. Ведь гармонию в даосском понимании можно определить и как единство вещей в их естественности. По словам Л.Е. Померанцевой, гармония употребляется как музыкальное созвучие, а в тексте «Чжуан-цзы» говорится о свирели вселенной, в которой «десять тысяч разных голосов», и все они поют, «так как им поется». Таким образом, единство – это и гармония, и в то же время это естественность и ее результат. Единство

(*тун*) и гармония (*хэ*) выступают как отношения *инь* и *ян*. Именно соотношение этих символов и отражает символ *Тай-цзи*. Интересно, что согласно Май-Май Цзе, одним из значений иероглифа Дао является: «путь полный гармонии, от головы до стоп».

Единство с природой не менее значимо для даоса-мудреца, чем мир людей. Можно сравнить даосский идеал жизни в единении со всем мирозданием и в целом даосское понимание мироустройства со смыслом древнерусского слова «*миръ*», родственным древнеиндийскому *mitras* (друг) и означающим «мирное сообщество» людей, живущих в согласии. В даосской философии членами такого сообщества являются все сущности-вещи

Рассмотрев содержание понятий «естественность», «гармония» и «единство», необходимо перейти к анализу содержания даосского пути самосовершенствования человека.

Даосский путь – это целостное преобразование, затрагивающее все существо человека: нравственность, разум, тело и жизненную энергию (*ци*), в результате которого человек обретает гармонию и свободу. Преобразование энергии осознается как изменение статуса практикующего в масштабах всей вселенной. По словам Л.Е.Померанцевой, термин «цельность» (*цюань*) является, например, в «Хуайнань-цзы» одним из важнейших. Методики самосовершенствования, свойственные даосизму, имеют много общего с йогой, буддизмом.

Для даосизма характерно понимание того, что возможно множество путей, ведущих к Дао. Как подчеркивается в «Гуань Инь-цзы»: «Во всех путях – один и тот же путь». Поэтому в даосизме существует разнообразие методов достижения Дао: медитация, внешняя и внутренняя алхимия, йога сновидений, сексуальные практики и занятия боевыми искусствами. Суть различных путей в том, чтобы, по словам Ван Липина, стать «господином самому себе», достичь своей природы и укорениться в ней «Даосы», – в свою очередь замечает Ван Липин, – «говорят: «Моя судьба во мне самом, а не в Небе». Во всех делах и в каждый момент своей жизни нужно «внутри себя иметь правителя». Нужно уметь владеть собой и никому не поклоняться слепо. Тогда каждый из нас осуществит свое предназначение: быть самим собой». Рассматривая особенность даосского видения пути человека, можно провести параллель с концепцией Э. Фромма о двух установках: иметь или быть. Даосский путь – это стремление быть в единстве со своей самостью. Таким образом, центральной составляющей разнообразных методов саморазвития является именно нравственное совершенствование.

Нужно сказать, что даосская нравственная практика направлена на достижение прежде всего не добра, а своеобразного сверхблага, *дэ*, которое преодолевает добро и зло. В Большом китайско-русском словаре

упоминаются такие значения слова «*дэ*»: «добродетель», «душевная чистота», «высокая нравственность», «сила души», «великодушие», «доброта», «благодеяние», «помощь», а также «начало», «появление», «рост», «развитие». Как отмечает А.Л.Мышинский, под *дэ* в даосизме понимается и следование естественным мировым переменам. *Дэ* – это и свойство природы человека. Практика *дэ* затрагивает не только нравственность, но и всю природу человека. Через весь даосизм проходит положение о раскрытии сердца (*синь*). Данное слово переводится также и как «душа», «дух», «разум». В свою очередь, Ю. Канчуков пишет, что значение иероглифа «*синь*» «ещё шире – «центр, средоточие личности».

Благодаря опустошению своего сердца человек достигает единства. Э. Руссель пишет, что в даосизме сердце представляет собой «Полярную звезду внутри нас». Интересно, что иероглиф «*дэ*» в основании своего начертания включает иероглиф «*синь*».



дэ ***синь***

«Сердце – господин всего тела, повелитель всех духов. Когда оно покойно, оно ведет к прозрению. Когда оно взволновано, оно увлекает в помраченность», – говорится в произведении Сыма Чэнчжэня «О пребывании в забытьи».

Концепция естественной добродетели, отстаиваемая даосами, на основании которой строятся, по их мнению, подлинные отношения между людьми, человеком и природным миром, а также между человеком и Дао, является, с точки зрения автора, одной из самых характерных и ценных сторон даосской философии. По своему содержанию естественная добродетель, коренящаяся в своей таковости, глубоко отличается от нравственности, представляющей собой систему нравственных норм поведения. Последняя позиция свойственна в большей степени европейской философии. Среди восточных религиозно-философских традиций её выражает конфуцианское учение. Основными понятиями этики конфуцианства, ставшего неотъемлимой частью философии и культуры народов Юго-Восточной Азии, являются: *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие), *ли* (ритуал) и *дэ* (добродетель). Для них в немалой степени характерны связь с образованностью, приобщение к традициям общества, следование устоявшимся моральным нормам, ритуалу. Даосская этика –

это этика отсутствия установок, внешних руководителей. Даосизм выступает против морали. По мнению Хэшан-гуна, действительная добродетель беззвучна и не выражается с помощью письмен, это не то, к чему можно стремиться. Т.е., по словам В.В. Малявина, Лао-цзы противопоставляет конфуцианским ценностям внутреннее органическое знание «того, что таково само по себе». Естественная нравственность творится сама собой. И только так можно достичь подлинного нравственного поведения и свободы, которая предполагает высшую степень ответственности, считают сторонники даосизма.

Огромное значение на пути саморазвития уделяется постепенности работы над собой. «Большое дерево вырастает из маленького, девятиэтажная башня начинает строиться из горстки земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага», – сказано в «Дао-дэ цзин».

Следует подчеркнуть, что нравственное совершенствование рассматривается как главная составляющая пути человека к Дао. Здесь важно отметить, что для даосской этики, так же как и для буддийской, характерно её подчинение метафизике. Нравственное совершенствование связано прежде всего с необходимостью пробуждения человека, раскрытием его самости, в глубинах которой он находится в единстве и гармонии с другими сущностями и Дао. Тем самым, даосская этика – это этика обретения гармонии.

Об этике даосизма можно также сказать, что она является и эвдемонистической.

По своему характеру даосская нравственность является также и успокоительной, ставящей одной из самых главных целей на пути достижения Дао обретение покоя. В «Дао-дэ цзин» говорится: «Врата мира открываются и закрываются при соблюдении спокойствия», «Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к жизни».

Даосская дорога человека к обретению своей самости – это путь недеяния (*у-вэй*). «У – означает «не» или «нет», а вэй – «действие», «делание», «стремление», «напряженность» и «занятость», пишет А.В. Уотс. По сути, не-деяние – это действие, которое основывается на *цзы жань* (самотаковости и естественности). Такое делание проистекает не из разума и чувств, ведь, например, Лао-цзы говорит, что разум и страсти мешают людям. «Логика» не-деяния противоположна логике действий. *У-вэй* совершается в соответствии с добродетелью (*дэ).* «Человек, обладающий силой добродетели (*дэ*), живет в доме, не утруждая свой ум; и совершает действия без спешки», – написано в «Чжуан-цзы» Итак, не-деяние – это способ, метод достижения Дао.

Результатом длительного пути самосовершенствования является полная трансформация человека, достижение вневременного состояния, бессмертия, возвращения в Дао.

В даосизме выделяется два вида возвращения человека: достижение Дао в этом мире и абсолютное возвращение, полный разрыв всех связей с этим миром. В соответствии с характером возвращения, в даосизме выделяется типология людей, возвратившихся к Дао. В связи с этим Л.Е. Померанцева выделяет в «Хуайнань-цзы» два основных типа людей, обретших единство с Дао, это: «мудрец» (*шэньжэнь*) и «истинный человек» или «естественный человек» (*чжэнь жэнь*), если мудрец связан как с миром постоянства, так и изменчивости, то «естественного человека» характеризуют «абсолютная свобода от внешнего и полная замкнутость на внутреннем», под которым понимается и жизнь в теле Дао. «Подобные ему…концентрируют сердце и волю внутри, далеко проникают, находя себе пару в Едином…».

Поведение совершенномудрого человека является идеалом единства и гармонии человека и мира: «Все люди следуют за мудрецами, мудрецы следуют за совершенномудрыми, совершенномудрые следуют за всем сущим. Только совершенномудрые пребывают в единстве с сущим…».

Важно подчеркнуть, что, согласно «Дао-дэ цзин», совершенномудрые являются тождественными Дао. «Человек с Дао – тождествен Дао». Даосы выступают против искусственной добродетели, поэтому и отношения между человеком и Дао строятся не на основе страха, почитания и подчинения,в их основе лежат искренность и благоговение.

Возвращение в Дао – это не достижение предела совершенствования или переход в состояние неактивности, наоборот, «настоящий человек» переходит на новый уровень своего развития и открывает для себя новые возможности, изменяется характер его деятельности, которая абсолютно отлична от жизни обычного человека и протекает внешне незаметно. В связи с этим В.В. Малявин подчеркивает: «…знаменательно…что само слово «*дао*» по-китайски означает «путь»… Не будучи сущностью, Дао обозначает существо бесконечного пути человеческого совершенствования – даже за пределами совершенства. «Когда достигаешь вершины, не останавливайся – иди дальше», – говорили подвижники Дао». Цель пути – достичь Дао, но, достигая его и обретая свободу, человек должен перестать следовать Дао. «Не следовать Дао – вот Дао», – говорится в «Гуань Инь-цзы».

В заключении рассмотрения концепции возвращения совершенномудрого перечислим основные характеристики, которыми он обладает: естественность; абсолютная свобода; внутренняя целостность и гармония, а также единство и гармония со всем миром; сверхнравственность, преодолевающая понятия о добре и зле; мудрость; счастье; покой; вечность и безграничность в пространстве; любовь ко

всему живому; отсутствие желаний; сверхсознание; раскрытие потенциальных способностей.

Анализируя данные свойства совершенномудруго, можно условно употребить к определению его сущности термин «сверхличность», так как перечисленные качества по своему содержанию отражают смысл, выходящий за пределы понятия личности.

Спецификой даосской концепции совершенномудрого является и положение о том, что он, достигнув высокого уровня развития нравственности, начинает помогать другим людям и миру в целом в их пути достижения гармонии и естественности Дао. Совершенный мудрец, следующий Дао, выполняет роль «видимого» или «невидимого» проводника и помощника для людей и природного мира. Ведь, по мнению даосов, человек является самым духовным-божественным из всех сущностей, он сам гармонизируется и трансформируется.

В даосизме можно выделить два основных пути человека-мудреца, живущего в соответствии с Дао и гармонизирующего мир. Это путь мудреца-правителя и, как называет его Чжуан-цзы, «путь скрывающегося мудрого, некоронованного царя», о котором он в свою очередь рассказывает: «[Он] един с природой, а поэтому приводит к гармонии Поднебесную, [он] един с людьми» и «пасет [всех] в Поднебесной. Рассмотрим даосское видение этих двух путей.

Путь мудреца-правителя. Через весь «Дао-дэ цзин» проходит идея о том, что управление государством, а также сама личность правителя имеют значение в масштабах всего мироздания. Лисевич И.С. подчеркивает, что согласно даосской философии: «Срединное положение человека в мире определяет и «срединный путь»… диктует ему постоянную роль… посредника. Это видно даже в самом написании некоторых иероглифов, … например, слово «*ван*» (царь) изображается тремя горизонтальными чертами, соединенными одной вертикальной, поскольку владыка людей призван объединить своей персоной все три мира: … Небо, Землю и Дао». Лао-цзы упоминает государя в ряду четырех великих в мире: «Во вселенной имеются четыре великих, и среди них находится государь». Характер управления влияет на жизнь как всего мира, так и природы, поэтому в центре одного из путей возвращения мира находится именно личность мудреца-правителя, ведущего за собой мир, следуя ему. Что же означает управлять, согласно Естественному Дао? Мудрец должен следовать внутренним побуждениям сердца, недеянию, неумствованию и естественности, совершенствовать свою нравственность, быть в высшей степени справедливым государем, рассматривать простых людей как опору для знатных, просвещать людей и стараться избавить их от недоброго, таящегося в них. Согласно комментарию И.С. Лисевича, иероглиф «мудрец» представляет собой изображение уха и рта: «…

мудрый ничего не придумывает, не измышляет, а лишь вслушивается в сокровенное своим внутренним слухом…». Поэтому центральное значение имеют недеяние и следование естественности. Их главный смысл – не вмешиваться в естественную жизнь людей, не обременять народ тяжелыми поборами и войнами. Предоставить людям возможность жить самим по себе. Согласно Лао-цзы, люди сами будут исправляться благодаря пассивности и спокойствию мудреца, который должен быть не тираном, а слугой народа. В Дао-дэ цзин сказано: «…руководя, не считать себя властелином – вот что называется глубочайшим *дэ*». Как бы подводя итог описанию мудреца-государя, Лао-цзы подчеркивает: «Лучший правитель тот, о котором народ знает лишь то, что он существует». В результате вышеупомянутой деятельности совершенномудрого человека, по мнению Лао-цзы, «небо и земля сольются в гармонии», «тьма вещей сама начнет двигаться», и «будет установлен порядок».

Итак, способствуя преобразованию людей, мудрец гармонизирует и весь мир, который начинает жить в соответствии с Дао. В то же время для даосской философии свойственно положение и о том, что порядок в Поднебесной не может быть в полной мере достигнут только благодаря усилиям одного мудреца. «Я в одиночку ничего не сделаю, даже указывая всем правильный Путь», – говорится в «Чжуан-цзы».

С точки зрения даосизма, человек может вести за собой мир и в роли «скрывающегося» мудреца. Как замечает В.В. Малявин, в соответствии с «Дао-дэ цзин»: «…жизнь в согласии с «таковостью» вещей определяется как скрытая «поддержка» (*фу*) всего сущего, которая противопоставляется произвольному вмешательству в чужую жизнь». Р.Вильгельм в комментарии к даосскому алхимическому трактату «Тайна Золотого Цветка» пишет о мудрецах-проводниках всего мира, что они могут, «являясь невидимыми, влиять на людей и вдохновлять их на великие мысли и благородные дела. Святые мудрецы древности – это такие люди, которые тысячи лет поддерживали и просвещали человечество». Такой мудрец исходит в своей деятельности из пустоты, покоя, безмятежности, уединения, тишины, недеяния.

Таким образом, оба пути, путь мудреца-правителя и путь «скрывающегося мудрого», едины в своем содержании, направлены на достижение естественности Дао и имеют огромное значение для развития нравственности в масштабах всего мироздания.

Подведем итоги. Конкретное рассмотрение даосской концепции нравственности позволяет сделать ряд обобщающих выводов:

- даосское моральное учение решает широкий спектр нравственных проблем: сущность нравственности, природа зла и беспорядка, положительный нравственный идеал поведения человека, цели и методы нравственного самосовершенствования, содержание основных этапов

самосовершенствования, влияние нравственности человека на мироустройство и др.;

- нравственная концепция даосизма является прежде всего практической. В ее основе лежит мистическая практика, базирующаяся на постижении Дао, как основы мироздания. Для даосской этики характерно её подчинение метафизике. Путь самосовершенствования включает разнообразные методы трансформации сердца, ума, тела и энергии;
- даосское учение о нравственности опирается на понятие о естественной добродетели, основывающаяся на идее *цзы жань* (естественности, самотаковости);
- в даосской философии уделяется большое внимание теме отхода человека от существующей внутренней и внешней гармонии и появлению так называемого «человеческого Дао»;
- даосы считают источником зла и беспорядка прежде всего отчуждение человека от самого себя, мира и Дао. Отчуждение в даосской концепции мира – это состояние нарушения гармоничных отношений между людьми, непонимание особенности своего места во вселенной, это и отсутствие осознания большой ответственности за свои поступки;
- представители даосского учения не ограничиваются констатацией существования зла, они говорят о пути и различных методах его преодоления. Учение о возврате в Дао является главной направленностью жизни, согласно даосской философии;
- концепция возвращения и её цели основываются на даосской трактовке критериев подлинности жизни, ставящей на первый план достижение собственной природы, самости (*цзы жань*) и в особенности - свободы. В даосской концепции нравственности большое место занимает также проблема единства и гармонии человека с окружающим миром;
- главный принцип достижения Дао заключается в не-деянии (*у-вэй*);
- в даосизме выделяется два вида возвращения человека: достижение Дао в этом мире и абсолютное возвращение, полный разрыв всех связей с эти миром. Поведение совершенномудрого человека является идеалом единства и гармонии человека;
- основными характеристики, которыми он обладает, являются естественность; свобода; внутренняя целостность и гармония, а также единство и гармония со всем миром; сверхнравственность, преодолевающая понятия о добре и зле; мудрость; счастье; любовь ко всему живому;
- спецификой даосской концепции совершенномудрого является и положение о том, что он, достигнув высокого уровня развития нравственности, начинает помогать другим людям и миру в целом в их пути достижения гармонии и естественности Дао;

- совершенный мудрец, следующий Дао, выполняет роль «видимого» или «невидимого» проводника и помощника для людей и природного мира.

2. КОНФУЦИАНСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ



Среди различных китайских философских школ наряду с даосским нравственным учением особую ценность представляет этическая концепция конфуцианства.

Термин «конфуцианство» образован от латинизированной формы имени основателя школы – Конфуция (кит. – Кун Фу-цзы или Кун-цзы, «Великий учитель Кун»). Виднейшими представителями конфуцианства вместе с именем его основателя являются Мэн-цзы и Сюнь-цзы.

Основными произведениями конфуцианства являются «Лунь юй» («Беседы и суждения»), «Ши цзин» («Книга песен»), «Сяо Цзин» («Канон сыновней почтительности»), «Мэн-цзы», принадлежащее Мэн-цзы.

Данное направление оказало и продолжает оказывать огромное влияние на развитие менталитета, философии, искусства и политического устройства Китая, Кореи, Вьетнама и Японии. На территории современного Китая конфуцианство играет ведущую роль по сравнению с другими философскими и религиозными течениями.

Конфуцианское учение является, главным образом, антропоцентрическим. Для Конфуция и его последователей чрезвычайно важны следующие проблемы: природа человека, его место и жизнь в обществе, взаимоотношения между людьми, цели и критерии нравственного развития человека, а также способы нравственного воспитания человека и общества в целом. Данное учение носит практический характер и не ограничивается одной констатацией существования моральных проблем человека и общества.

Отправной точкой этики Конфуция стала концепция утерянного «золотого века». Не только древние даосы говорили о том, что былая гармония в обществе («золотой век») потеряна. Конфуций и его последователи также отмечали моральную деградацию современного им общества: «Учитель сказал: «В древности люди своевольные могли себя сдерживать; ныне же люди своевольные безудержны. В древности люди

самолюбивые владели собой; ныне же самолюбивые прикрывают стыд гневом. В древности даже купцы отличались прямотой; ныне же и глупцы творят обман»». Таким образом, Конфуций на примере выделения трех групп людей низкой нравственности (своевольные, самолюбивые, глупцы) показывает глубокое падение нравов людей его времени.

Конфуций не ограничивался указанием на этот факт. Он стремился разобраться в природе человека и причинах падения его нравственности. На основании своего исследования человеческой природы Конфуций выделяет несколько негативно-нравственных свойств человека:

- стремление к собственной выгоде;
- стремление к богатству и знатности («богатство и знатность – вот к чему стремятся все люди»);
- страх оказаться в числе бедных и презираемых («бедность и презрение – вот что ненавидят все люди»).

По мнению Конфуция, выделение этих свойств чрезвычайно важно, ведь оно позволяет наметить путь нравственного совершенствования человека. Конфуцию не был свойственен пессимизм, он считал, что люди могут преодолеть свои негативные качества.

Для этого человек должен встать на Путь-Дао. «Благородный муж думает о Пути, не думает о еде… Благородный муж печалится о Пути, не печалится о бедности», – говорится в «Лунь юй». Как отмечает Л.С. Переломов, слово «Дао» означает для Конфуция совокупность идей, принципов и методов, всю суть его учения, с помощью которого он собирался направить человека на путь истинный. Постичь Дао означает познать истину. Конфуцианская трактовка Дао отличается от даосской. Последователи Конфуция не рассматривали Дао как особую сущность, источник мироздания, которой следует все живое. Учитель Кун связывает Дао, прежде всего, не с путем мира, а с путем человека. Дао – это система высших моральных ценностей и взглядов, которых придерживается человек на своем пути. На этом пути важно достижение гармонии с самим собой, обществом и миром в целом. В результате человек достигает также и счастья.

В чем же заключаются главные моральные взгляды и ценности конфуцианского учения? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо проанализировать две категории людей, которые выделял Конфуций, каждая из которых обладает своей моралью и нравственностью.

К первой категории людей относится *цзюнь-цзы* («благородный муж»). В его облике сосредоточены все нравственно-положительные качества, к которым следует стремиться человеку, согласно конфуцианству. Именно в учении о *цзюнь-цзы* содержатся основные нравственные императивы Конфуция. Ко второй категории относится *сяо-жэнь* (досл. «маленький человек» или «низкий человек»). Конфуций

выделял также обычных людей или человека вообще (*жэнь*), но он не вкладывал в данное понятие этический смысл. Рассмотрим свойства *цзюнь-цзы* и *сяо-жэнь*.

Благородный муж обладает целым комплексом высших моральных качеств. Главные достоинства *цзюнь-цзы* отражают следующие понятия: *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие) и *дэ* (добродетель).

Жэнь – это важнейшее понятие нравственного учения Конфуция, его обычно принято переводить как «человеколюбие», «человечность», «милосердие», «гуманность», «человеческое начало» в человеке. «Фань Чи спросил о *жэнь*. Учитель ответил: «Это любовь к людям»», – говорится в «Лунь юй». Показательно само изображение иероглифа *жэнь*.



жэнь

Это качество присуще только благородным людям. По своему содержанию оно многогранно. *Жэнь* – это состояние высокой гармонии человека с самим собой и другими людьми. Его характеризует взаимность. От степени взаимности между людьми зависит гармоничность их отношений. Однажды, на вопрос своего ученика: «Можно ли всю жизнь руководствоваться одним словом?», Конфуций сказал: «Это слово – взаимность (*шу*), не делай другим того, чего не желаешь себе». Этот принцип Учителя Куна в европейской философской традиции получил название золотого правила нравственности.

Жэнь заключается и в «заботе о людях». Благородный человек, который не помогает, не наставляет своих близких, не может быть добродетелен. Благородный муж, обладающий *жэнь,* человеколюбив, честен и благороден, искренен, добросовестен и бережлив, ласков, почтителен и приветлив, предпочитает чувственности добро, скромен и бескорыстен, спокоен и внимателен, он помнит о справедливости в своих поступках и последствиях своего гнева. Ему свойственна верность (*чжун*) своим близким и друзьям, он обладает «широкой душой». А устремленность к человеколюбию освобождает его от всего дурного и делает жизнь прекрасной.

Гуманность человека должна отражаться не в его словах, а в поступках: «Благородный муж прежде видит в слове дело, а после

сказанному следует». Ведь иначе нет смысла говорить о возвышенном и прекрасном, считает Кун-цзы: «Если человек не обладает человеколюбием, к чему тогда говорить об этике и музыке?».

Конфуций в свою очередь добавляет, что благородный муж может идти на смерть ради человеколюбия и должного, в желаниях не алчен, а в величии не горд, вызывая почтение, не жесток. Благородный поступает так, как велит ему долг, а его мысли сосредоточены на морали.

Особо следует отметить, что *жэнь* проявляется в уважении старших, в сыновней почтительности (*сяо*). «И разве не в человечности заложены основы почтительности, послушания старшим?» – сказано в «Лунь юй» – «Дома младшие почтительны к родителям, а на стороне послушны старшим». Человек должен учиться у своих родителей, говоря словами Конфуция: «Вглядываться в устремления своего отца». Кун-цзы считает, что благодаря уважению старших можно достичь гармонии в обществе: «Если будут чтить умерших, помнить предков, то в народе вновь окрепнет добродетель».

Но понятие «сыновняя почтительность» подразумевает не только почитание родителей, оно означает и заботу, внимание самих родителей к детям. Об этом красноречиво повествуют следующие строки:

«Воинственный из Старших спросил о том, что такое сыновняя почтительность.

Учитель ответил:

– Это то, когда отец и мать лишь одно тревожит – как бы сын не захворал».

Мы видим, что Конфуций уделяет огромное внимание роли семи в нравственном становлении человека.

Жэнь связано также со снисходительностью к людям. «Есть ли одно такое слово, руководствуясь которым можно было бы прожить всю жизнь? –спросили у Конфуция. – Да, есть. Это – снисходительность».

Можно провести параллель между смыслом конфуцианского термина *жэнь* и понятием Э.Фромма о братской любви. Многие исследователи, рассматривая человеколюбие-*жэнь*, отмечают, что существует много общего и между учениями Конфуция и Иисуса Христа.

В соответствии с человеколюбием благородный человек стремится в своей жизни к «золотой середине» (*чжун юн*), преодолевая недостатки крайностей. «Середина есть точка, ближайшая к мудрости; не дойти до нее – то же самое, что ее перейти», – подчеркивает Кун-цзы.

Можно сказать, что согласно учению конфуцианства, человеколюбие характеризует стержень личности, определяет устойчивость человека, способность преодолевать огромные трудности. Внутренняя сила человека во многом связана именно с *жэнь*. В «Лунь юй» об этом сказано следующее: «Для людей человеколюбие важнее, чем вода и огонь. Я видел,

как люди, попадая в огонь и воду, погибали. Но не видел, чтобы люди, следуя человеколюбию, погибали».

Интересно, что настоящий человек, согласно Конфуцию, не может быть одинок. Добродетель связывает благородного мужа с другими возвышенными людьми, отмечает учитель Кун: «Добродетель не останется в одиночестве. У нее обязательно найдутся соседи». Тем самым, Конфуций хотел сказать, что добродетель способствует какой-то незримой внутренней связи между людьми. Данные воззрения согласуются с позицией современной психологии. Сторонники психоанализа, гештальт-терапии и трансперсональной психологии говорят о существовании внутреннего единства между психикой человека и окружающей реальностью.

Кун-цзы призывал общаться, прежде всего, с благородными мужами, которые обладают человечностью: «Не дружи с теми, кто тебе не равен». Он говорил о людях, вступивших на Путь, следующее: «Полны любви ко всем, но близки с теми, в ком есть человечность».

Конфуций задается вопросом, как узнать, насколько человек привержен принципу *жэнь*? Мудрец приходит к выводу, что степень человеколюбия можно узнать путем анализа его прошлого, сделанных им ошибок: «Каждый ошибается в зависимости от своей пристрастности. Вглядись в ошибки человека – и познаешь степень его человечности».

Вместе с человеколюбием благородный человек обладает качеством *вэнь,* означающим приверженность, следование духовной культуре общества, в котором живет человек. *Вэнь* во многом связано с письменной традицией народа. Как отмечает Л.С. Переломов, в «Лунь юй» проводится четкая мысль о том, что *вэнь* – это то, что человек приобретает в процессе обучения, каждому человеку следует стремиться овладеть духовной культурой предков: «Молодые люди, находясь дома, должны проявлять почтительность к родителям, выйдя за ворота – быть уважительными к старшим, в делах – осторожными, в словах – правдивыми, безгранично любить людей и особенно сближаться с теми, кто обладает человеколюбием. Если у них после осуществления всего этого еще останутся силы, то потратить их надо на изучение *вэнь*-культуры».

Воспитание, образование, знание норм и традиций своего общества важно для развития нравственности. «Никто из тех, кто любит учиться, не пойдет наперекор должному», – отмечает учитель Кун Знания способствуют тому, чтобы человек научился управлять собой, сосредотачивать свои силы и развивать свои способности. В беседе со своим учеником Цзы-Лу Конфуций образно сказал об этом следующее: «Приладь к стреле оперение, надень на нее железный наконечник, и разве не войдет она глубже?».

В то же время важно, согласно учению Конфуция, чтобы человек избегал одностороннего увлечения *вэнь*: «Если в человеке одерживает верх *чжи* (естественные свойства человеческой натуры), получается дикарство (*е*); когда же одерживает верх *вэнь* (образованность), получается одна ученость (*ши*). После того, как *чжи* и *вэнь* в человеке уравновесят друг друга, он становится благородным мужем». Следовательно, знания влияют на нравственное развитие, но полностью его не определяют. Человеку следует уметь сочетать в себе природные качества и приобретенные знания.

Таким образом, усвоение духовной традиции общества, в котором живет человек, является очень значимым фактором формирования нравственной культуры его личности. В этом вопросе можно провести параллель между учением Конфуция и культурно-исторической теорией Л.С. Выготского, который считал, что психическое развитие человека происходит, прежде всего, в результате усвоения культуры своего общества.

Следующим качеством благородного мужа является приверженность принципу *хэ*. Этот принцип является существенным критерием отличия *цзюнь-цзы* от низких людей. «Лунь юй» повествует об этом следующее: «Учитель сказал: «Благородный муж стремится к единству через разномыслие (*хэ*), но не стремится к единству через послушание (*тун*). Маленький человек стремится к единству через послушание (*тун*), но не стремится к единству через разномыслие (*хэ*)»».

Хэ – это символ достижения единства между людьми путем столкновения и взаимопреоделения полярных сил. Конфуций отстаивал право каждого человека на собственное мнение, призывал к терпимости к иным точкам зрения и предупреждал об опасности принуждения и подавления позиций других людей. Не должно быть принудительного единомыслия. «Нападать на инакомыслие – губительно», – написано в «Лунь юй».

Благодаря обладанию принципом *хэ*, благородный человек обретает следующие свойства: самостоятельность мышления, высокую активность, умение решать проблемы, учитывая противоположность точек зрения оппонентов.

По мнению Конфуция, человек должен уделять особое внимание развитию способности к самостоятельным размышлениям. Люди не должны слепо следовать тем или иным знаниям и предписаниям. «Учиться и не размышлять – напрасно терять время», – подчеркивает учитель Кун.

Размышляя над нравственными проблемами, согласно Конфуцию, необходимо развивать у себя способность смотреть на изучаемые вопросы многосторонне, не ограничиваясь одним подходом, преодолевая противоречия.

Если проанализировать данные установки учения Конфуция с позиции современной философии и психологии, можно сказать, что они развивают у человека разумное мышление, преодолевая рассудочное. Если первое характеризуется преодолением крайних точек зрения, то второе мыслит только противоречиями, не видя целого спектра состояний между ними. Если разумное мышление может быть направлено на преодоление какого-либо конфликта, то рассудочное является одним из его источников.

Принцип *хэ* заключается также в опоре человека на себя и в осознании свободы своего волеизъявления. Благородный муж сам определяет свое поведение. Данные идеи близки точке зрения Будды, который взывал к людям, чтобы они были сами себе «светильниками», самостоятельными хозяевами собственной жизни. По сути, сторонники Конфуция, также как и даосы, ориентируют человека на самостановление, поиск самого себя, независимость, неизменность своих принципов, твердость и непреклонность нравственной позиции. Действительно, для конфуцианцев очень важно следование традициям, но не менее важны собственные усилия, опора на самого себя. С точки зрения теории современной возрастной психологии, можно сказать, что конфуцианцы, также как и даосы, считают главным фактором психического развития собственную активность человека. Эта позиция сближает китайские учения с воззрениями веданты и джайнизма.

В «Лунь юй» написаны об этих качествах благородного мужа следующие строки: «Он не роняет своего достоинства, не меняет своего решения. Такова самостоятельность ученого… Даже при жестком правлении он не изменяет тому, на чем стоит. Такова независимость ученого… В умиротворенный век не бывает беспечным, в смутное время не впадает в отчаяние. С единомышленниками не вступает в сговор, инакомыслящих не отвергает. Такова независимость ученого и его особый путь… Стойкий и не преклонный, он не идет на поводу у других…Не подданный он и не служилый. Таковы принципы ученого».

Как мы видим, Конфуций характеризует мораль благородного человека как устойчивую систему ценностей, которая способна противостоять внешним воздействиям, любым трудностям. Даже смерть – это ничто в сравнении с потерей нравственности: «Умереть с голоду – событие маленькое, а утратить мораль – большое».

Какими же еще свойствами, кроме качеств *жэнь, вэнь* и *хэ,* характеризует нравственность благородного мужа Кун-цзы?

Конфуций отмечает, что благородный человек должен заниматься самопознанием своей нравственности. При этом, человеку следует уметь учиться на своих ошибках. «Честный человек, получивший урок, станет великим мудрецом», – сказано в «Лунь юй». По мнению Конфуция, те люди, которые, встретившись с трудностями, не учатся, стоят ниже всех.

Поэтому необходимо изучить свой прошлый опыт и не повторять сделанных ошибок. При этом учитель Кун ориентирует на поиск причин совершенных ошибок не в других людях или в обстоятельствах, а в самом себе: «Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе».

Благородного мужа характеризует нестандартность мышления. Такой человек идет своим собственным путем, не повторяя других. «Достойный человек не идет по следам других людей», – говорится в «Лунь юй» Добродетельный человек открыт новому. Здесь можно повести параллель со свойствами самоактуализирующейся личности по А.Маслоу, который считал, что такой человек всегда открыт новому опыту и знаниям, обладает креативностью.

Важное значение для *цзюнь-цзы* имеет внутренняя дисциплина, строгость по отношению к себе, управление своими эмоциями, а также скромность и простота во внешнем. Так как «если благородный муж лишен строгости, в нем нет внушительности и он не тверд в учении», – повествуется в «Лунь юй». Поэтому он обладает огромной терпимостью и требовательностью к себе.

Для благородного человека не столь значима реализация физиологических потребностей, как нравственное совершенствование: «Ученый, ищущий истину, но стыдящийся бедной одежды и грубой пищи! О чем тут еще говорить!». В этом смысле взгляды Конфуция расходятся с воззрениями А. Маслоу, который считал удовлетворение физиологических потребностей первым обязательным этапом достижения самоактуализации, что отражено в его пирамиде потребностей.

Дэ как бы объединяет в себе все свойства благородного мужа, которого можно назвать целостной, всесторонне развитой личностью. Мартынов А.С. и Переломов Л.С. отмечают, что конфуцианское *дэ* означает внутреннее духовное состояние этически безупречной личности, которое достигнуто учебой, самосовершенствованием и, прежде всего, строгим самоограничением (*кэ цзи*).

Возникает вопрос, а каждый ли человек способен стать благородным в соответствии с учением Конфуция? Кун-цзы считает, что на это способны все: «Каждый может стать благородным мужем». Человеческую «природу» (*син*) Конфуций определяет как этически нейтральную, в отличие от индивидуального поведения каждого человека («по природе люди близки друг другу, а по привычкам – далеки»). Человек по своим изначальным возможностям открыт как добру, так и злу. «Прекрасное и безобразное – все таится в человеческом сердце», – сказано в «Лунь юй».

Согласно конфуцианскому учению, чтобы стать благородным, нужно просто решиться на это. Определяющую роль играют собственные волевые действия и осознанные стремления. Для формирования личности

необходимо преодоление себя и возвращение к благопристойности, результатом чего становится торжество гуманности *(жэнь*) не только в отдельном человеке, но и во всей Поднебесной.

Нравственное учение конфуцианства затрагивает не только путь индивидуального развития. Именно пример в высшей степени нравственного, благородного поведения должен лежать в основе деятельности правителя, которому следует способствовать гармонизации Поднебесной. «Если вы будете стремиться к добру, то и народ будет добрым», – подчеркивает Конфуций.

Проанализировав свойства благородного мужа (*цзюнь-цзы*), перейдем к изучению его абсолютной противоположности – *сяо-жэнь.* Данный термин олицетворяет низкого, темного, мелкого человека, человека с маленькой буквы, лишенного добродетели, который может обладать любым социальным, экономическим или политическим статусом.

В *сяо-жэнь* сосредоточены все отрицательные качества, которые встречаются в людях. Маленького человека характеризует эгоистическая направленность, ему важно собственное удовлетворение, выгода (*ли*). «Учитель сказал: «Благородный муж действует согласно долгу, тогда как низкий человек действует согласно выгоде (с выгодой, пользой для себя, а не для других)»». *Сяо-жэнь* озабочен тем, как получше устроиться, как достичь богатства и знатности, и он стремится достичь этого любыми средствами. Для мелкого человека значимы лишь материальные ценности, ему не свойственно стремление к духовному саморазвитию.

В противоположность *цзюнь-цзы*, *сяо-жэнь* не придерживается принципа *хэ* (единства через разномыслие) и «лишен чувства долга».

Если благородный муж обладает человеколюбием, участлив к другим людям, то низкий человек пристрастен, предъявляет требования другим людям и лишен участливости. Он льстив и нерешителен: «Учитель говорил: жертвоприношение чужому духу заключает в себе лесть. Бездействие в тот момент, когда возможно поступить по справедливости, означает трусость». А в другом отрывке «Лунь юй» говорится, что «…с виду казаться грозным, а в душе быть трусом, – таков маленький человек; он – как грабитель, проникающий в дом через окно или перелезая через стену».

Кун-цзы упоминает среди качеств мелкого человека также следующие: не умеет переносить трудности, склонен к раздорам и может даже дойти до разбоя, своеволен, груб, неотесан, для него представления о человеческом приличии и достоинстве не стали определяющими мотивами поведения, он также не хочет самостоятельно мыслить, бездумно соглашается и постоянно готов одобрять любое начинание.

Можно сопоставить низкого человека (*сяо-жэнь*) с типом личности конформиста-автомата, согласно теории Э.Фромма, ведь их характеризует

потеря индивидуальности, растворение в обществе, отсутствие твердой жизненной позиции и творчества. Действительно, хотя общество и совершенствуется, но многие проблемы, известные издавна, остаются по-прежнему актуальными.

Рассматривая образ маленького человека, Конфуций не стремился к какой-либо критике, он, как подчеркивает Л.С. Переломов, хотел показать своим современникам и особенно потомкам, во что может превратиться человек, если он плывет по течению, полностью отдаваясь власти низких природных устремлений, не стремится заниматься самосовершенствованием, забывая о морали и ставя достижение личной выгоды превыше всего.

В заключении остановимся на рассмотрении конфуцианской психофизической практики (*цигун*), способствующей нравственному развитию человека.

Следует отметить, что между конфуцианской и даосской практикой существует много общего. Подобно даосам, согласно Ян Цзюньмину, конфуцианцы считают, что происходящие психические и физические процессы взаимообусловлены, а отсутствие гармонии во внутреннем мире человека и в его нравственности, в частности, приводит к дисбалансу и в физической организации. По мнению представителей обоих направлений, многие болезни являются следствием эмоциональных и умственных эксцессов, так как если разум человека неспокоен, выведен из равновесия и лишен мира, тогда и внутренние органы не в состоянии работать. Например, злость вызовет неполадки в работе печени, а страх способен нарушить нормальное функционирование почек. Исходя из этого, человек должен научиться уравновешивать и расслаблять свои мысли и чувства. Эта практика получила название «регулирование разума».

Конфуцианцы, прежде всего, стремились к умиротворению разума с помощью медитации. При этом главное в обучении неподвижной медитации заключалось в избавлении от своих мыслей, чтобы разум был чистым и спокойным. Когда человек развивает в себе спокойствие, течение мыслей и чувств замедляется, и он чувствует себя умственно и эмоционально невозмутимым. По мнению Ян Цзюньмина, такой вид медитации можно представить в виде эмоционального самоконтроля. Эти занятия, чтобы достигнуть спокойного и умиротворенного внутреннего состояния, были направлены на управление деятельности разума, тела и дыхания. Отрегулированность всех трех компонентов, согласно учению конфуцианцев, влияет на течение энергии *ци* и делает его плавным и равномерным.

Таким образом, совершенствуя свою нравственность, конфуцианцы и даосы стремятся также к сохранению здоровья и предупреждению

заболеваний, и наоборот, ведь душевные и телесные процессы не просто взаимосвязаны, а представляют единый поток жизни, по их мнению.

Подведем итоги анализу конфуцианской нравственной концепции:

- конфуцианское учение является, главным образом, антропоцентрическим;
- отправной точкой этики Конфуция стала концепция утерянного «золотого века». Кун-цзы и его последователи отмечали моральную деградацию современного им общества;
- Конфуций выделяет несколько негативно-нравственных свойств человека: стремления к собственной выгоде, богатству и знатности; страх оказаться в числе бедных и презираемых;
- данное учение носит практический характер и не ограничивается одной констатацией существования моральных проблем человека и общества;
- Кун-цзы считал, что люди могут преодолеть свои негативные качества, для этого они должны встать на Путь-Дао;
- «Дао» означает для Конфуция совокупность идей, принципов и методов, всю суть его учения, с помощью которого он собирался направить человека на путь истинный. Дао – это система высших моральных ценностей и взглядов, которых придерживается человек на своем пути. На этом пути важно достижение гармонии с самим собой, обществом и миром в целом;
- основатель конфуцианства выделял две категории людей, каждая из которых обладает своей моралью и нравственностью. К первой категории людей относится *цзюнь-цзы* («благородный муж»). Ко второй – *сяо-жэнь*;
- главные достоинства *цзюнь-цзы* отражают следующие понятия: *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие) и *дэ* (добродетель);
- *жэнь* («человеколюбие», «человечность») – это важнейшее понятие нравственного учения Конфуция. По своему содержанию оно многогранно. *Жэнь* – это состояние высокой гармонии человека с самим собой и другими людьми. Его характеризует взаимность;
- человеколюбие характеризует стержень личности, определяет устойчивость человека, способность преодолевать огромные трудности. Внутренняя сила человека во многом связана именно с *жэнь*;
- *вэнь* – это следование духовной культуре общества, в котором живет человек, то, что человек приобретает в процессе обучения. *Вэнь* во многом связано с письменной традицией народа;

- *хэ* – символ достижения единства между людьми путем столкновения и взаимопреоделения полярных сил. Конфуций отстаивал право каждого человека на собственное мнение, призывал к терпимости к иным точкам зрения и предупреждал об опасности принуждения и подавления позиций других людей. Принцип *хэ* заключается также в опоре человека на себя и в осознании свободы своего волеизъявления;
- конфуцианское *дэ* означает внутреннее духовное состояние этически безупречной личности, которое достигнуто учебой, самосовершенствованием и, прежде всего, строгим самоограничением (*кэ цзи*);
- нравственное учение конфуцианства затрагивает не только путь индивидуального развития. Именно пример в высшей степени нравственного, благородного поведения должен лежать в основе деятельности правителя, которому следует способствовать гармонизации Поднебесной;
- в *сяо-жэнь* сосредоточены все отрицательные качества, которые встречаются в людях. Маленького человека характеризует эгоистическая направленность, ему важно собственное удовлетворение, выгода (*ли*);
- конфуцианцы считают, что происходящие психические и физические процессы взаимообусловлены, а отсутствие гармонии во внутреннем мире человека и в его нравственности, в частности, приводит к дисбалансу и в физической организации. Человек должен научиться уравновешивать и расслаблять свои мысли и чувства, управлять внутренней энергией (*ци*).

3. ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКИХ НРАВСТВЕННЫХ УЧЕНИЙ

Нравственное совершенствование является одним из важнейших элементов формирования личности в китайских учениях. Интерес представляет как конвенциональная этика конфуцианства, основанная на понятиях *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие) и *дэ* (добродетель), так и даосская концепция естественной добродетели, базирующаяся на учении о *цзы жань* (естественности, самотаковости). При всех различиях в их нравственных учениях можно выделить объединяющие положения, которые лежат в их основе.

Для китайских нравственных учений характерно единство философии, религии и психологии. Эта особенность свойственна китайским учениям на всем протяжении их развития, с момента их возникновения и до современности. Религиозный аспект наиболее свойственен даосской этике, но он также проявляется и в конфуцианской, и в чань-буддийской концепции морали. Например, конфуцианское понятие «*дэ*», по словам Л.С. Переломова, включает смысл слова «благодать», т.е. данность свыше, проявление божественной силы Неба.

Представители китайских учений отводят моральной проблематике центральное место и рассматривают нравственность как важнейшую составляющую человека, которая во многом определяет особенности личности человека и характер его жизни. Данная черта объединяет метафизическую даосскую этику и социальную этику конфуцианства. Это наиболее характерно демонстрируется местом и ролью нравственной работы в процессе самосовершенствования и самореализации. Хо-Юаньцзя (легендарный мастер у-шу XX в.) в своих наставлениях писал, что, следуя путем у-шу, прежде необходимо воспитывать характер и искренность души, очищать сознание и пестовать добродетель, и лишь затем изучать приемы. О подобном говорят и последователи индийской Крийя-йоги. Нужно сначала избавиться от отрицательных черт характера, вредных привычек, вместо них воспитать в себе положительные качества и только после этого начать дальнейшую работу над собой.

Исходной точкой китайских концепций является теория утерянного «золотого века». Лао-цзы и Конфуций говорили о том, что былая гармония в обществе («золотой век») потеряна. Они рассматривали моральную деградацию общества как результат отхода человека от существующей внутренней и внешней гармонии. Даосы отмечают возникновение негативно-нравственного «человеческого Дао».

Китайским мудрецам свойственно общее понимание природы зла. Они подчеркивают, что его источником является сам человек, и указывают

на пороки человечества: привязанность к вещам; стремления к собственной выгоде, власти, богатству, знатности и чувственным наслаждениям; страх оказаться в числе бедных и презираемых; невежество; инертность; отсутствие осознания большой ответственности за свои поступки и др.

Спецификой китайских учений (как даосизма, так и конфуцианства) является нравственно-практический характер, направленность на самопознание и самосовершенствование. Путь самосовершенствования включает разнообразные методы и методики трансформации сердца, ума, тела. Он направлен на достижение всестороннего развития. Огромное значение в китайских традициях уделяется закалке характера, формированию волевых качеств: целеустремленности, упорства, выдержки, терпения, последовательности в действиях. Большое внимание уделяется культивации простоты и скромности, пренебрежению материальными ценностями. Для благородного человека не столь значима реализация физиологических потребностей, как нравственное совершенствование.

Ценно то, что на Востоке человек понимается и совершенствуется в целостности, а не через противопоставление составляющих элементов души и тела. Особое внимание уделяется взаимовлиянию нравственности человека и его физического развития. Даосы и конфуцианцы считают, что происходящие психические и физические процессы взаимообусловлены, а отсутствие гармонии во внутреннем мире человека приводит к дисбалансу и в его физической организации.

Даосские и конфуцианские мудрецы ориентируют человека на процесс естественного, постепенного развития. Если у человека на пути возникают трудности, которые не дают ему возможности дальнейшего роста, следует найти причины этих проблем, а их разрешение даст новый толчок для развития. Нельзя ускорять ход самосовершенствования и пропускать необходимые этапы пути. Есть замечательная китайская пословица: «Когда ученик готов, Учитель появится сам».

Для китайских практик характерно огромное разнообразие методов и методик. Такого разнообразия приемов совершенствования человека нет ни в одном направлении современной психотерапии. Восточные мастера исходят из того, что возможно множество путей, ведущих к нравственному совершенству. По словам Сунь Лутана, то, что достижение состояния Беспредельности не имеет определенных рецептов, дает прекрасный повод для воодушевления. Мудрый человек понимает механизм неблагоприятного и знает Дао как основу самосовершенствования. Поэтому в даосизме и конфуцианстве используют разнообразные методы развития нравственной личности: медитация, внешняя и внутренняя

алхимия, йога сновидений, занятия боевыми искусствами, управление внутренней энергией (*ци*) и т.д.

Важным аспектом традиционной системы формирования нравственной культуры личности в Китае является использование методов психофизического тренинга, включая работу с дыханием и энергией (*ци*) человека, что наиболее ярко проявляется в практике цигун и у-шу. Их использование позволяет добиться всестороннего развития человека, которое не имеет пределов.

Представителей китайских нравственных учений объединяют основные цели развития человека:

- внутренняя целостность и гармония;
- единство и гармония с обществом и всем миром;
- свобода;
- развитие воли;
- развитие самосознания;
- собственное видение мира;
- внутреннее успокоение;
- развитие мудрости;
- естественность, раскрытие своей подлинной природы, призвания, смысла жизни, достижение самореализации. По словам даосов, человек должен уподобиться необработанному дереву. Данную установку можно сопоставить со стремление в рамках психосинтеза преодолеть негативное влияние субличностей, осознать маски, которые носит человек, и раскрыть свое высшее сознание;
- раскрытие творческих способностей, например, Конфуций в совершенстве владел несколькими искусствами, а мастера боевых искусств сочиняли стихи и писали картины;
- достижение счастья.

Для китайских практик характерна глубокая проработка психологии человека, как на уровне сознания, так и особенно на уровне бессознательного. Предметом исследования становятся мотивы, потребности, стереотипы, мировоззрение и, в частности, ценностные ориентации.

Даосское и конфуцианское учения ориентируют человека на развитие способности смотреть на изучаемые вопросы многосторонне, не ограничиваясь одним подходом, преодолевая противоречия. Они также придерживаются установки на раскрытие самостоятельного и нестандартного мышления. Люди не должны слепо следовать тем или иным знаниям и предписаниям.

Важнейшей особенностью нравственных учений Китая является индивидуальный подход к формированию человека, учитывая его уровень развития, умственные способности, мировоззрение и интересы. Это сближает китайские учения с индийским буддизмом. Как отмечает А.Н. Оводов, президент Вологодской городской федерации ушу, важнейшей целью восточных практик является развитие творческой личности. По его мнению, этому способствует следующая центральная идея восточного обучения и воспитания: «мастер выращивает ученика, как садовник». Т.е., он создает условия, в которых ученик будет наиболее полноценно развиваться, и корректирует это развитие в нужном направлении. Таким образом, китайские учителя ориентируются не на формирование, а на «выращивание» человека.

Можно сказать, что даосское и конфуцианское учения развивают у человека не только личностные качества, но в большей степени индивидуальные.

Явно не соответствует действительности мнение ряда исследователей (например, Е.С.Штейнера), которые считают, что для культуры Дальнего Востока характерно отсутствие понятия личности и индивидуальности, сопоставимой с новоевропейской и даже со средневековой христианской или античной традициями. Можно сказать, что для восточных учений Китая и Японии характерно понятие о своеобразной сверхличности, характеристики которой преодолевают в себе свойства личности и отражают раскрытие своей индивидуальности, а также изменение своего статуса и места в мироздании.

Китайским учениям присуще также то, что в них предлагается отличная от существующей в современной науке точка зрения об источниках, условиях, факторах и движущих силах развития человека.

Конфуцианцы и даосы считают главным фактором нравственного развития собственную активность человека. Они отмечают, что на жизнь людей оказывает влияние целый комплекс факторов, но, тем не менее, человек прежде всего сам определяет свою жизнь. Поэтому нравственным учениям Китая свойственна установка на активную работу над собой, развитие самостоятельности, опору на себя и сопротивление негативным влияниям окружающего мира. Человек должен вырабатывать у себя способность самостоятельно преодолевать проблемы, уметь делать свой выбор и нести ответственность за него. Люди также должны изучать свои ошибки и уметь их исправлять.

Китайские мудрецы считают, что подлинная природа человека не в видимом. Внутренний мир человека изначально целостен. Все способности, энергии и силы, все необходимое скрыты в самом человеке. В нем заложен огромный собственный потенциал для самосовершенствования. Ответы на все вопросы заложены в самом

человеке. Он по своей природе во многом самодостаточен. Данные характеристики перекликаются со свойствами самоактуализирующейся личности по А.Маслоу.

Следующая особенность – это классификация людей с точки зрения разных уровней нравственности. Идеал высшей гармонии человека отражают понятия: совершенномудрый человек, мудрец и благородный муж. Термины глупец, низкий, мелкий человек отражают состояние низкой нравственности.

В китайских учениях нравственное развитие человека не рассматривается отдельно от общества и всего мироздания. Например, для даосов каждый из нас является путем мира, так же как и само мироздание – это наш путь, который мы проходим не в одиночку, а в единстве со всеми окружающими нас сущностями. Разрыв с природным и общественным миром – это признак неистинности жизни.

Последователи Лао-цзы и Конфуция считают, что люди влияют содержанием своей нравственной жизни на общество и мир в целом. Личность ответственна не только за свое нравственное состояние, но и за состояние всего мира. Личностный рост одного человека способствует нравственному развитию других людей. На Востоке говорят, что если вы начинаете раскрываться подобно цветку лотоса, то начинают изменяться и все люди вокруг вас. Здесь можно провести параллель с учением Будды, который говорил: «Истинно, перо, выпавшее из крыла маленькой птицы, производит гром на дальних мирах. Вдыхая воздух, мы приобщаемся ко всем мирам». Поэтому представителям китайских традиционных учений свойственна гуманность, забота о людях, глубокое уважение и бережливое отношение к каждому живому существу. Они считают, что человечность важнее ритуалов.

Следующей спецификой нравственного учения конфуцианства и даосизма является то, что они выделяют не только путь индивидуального совершенствования человека. Мудрец, достигнув высокого уровня развития нравственности, начинает помогать другим людям и миру в целом в их пути достижения гармонии. Им движет любовь к людям, забота о них.

В отличие от индийских концепций морали, китайские учения предлагают путь мудреца-правителя или мудреца-советника, которые благодаря своей высокой нравственности могут способствовать гармонизации Поднебесной.

Таким образом, китайские моральные учения решают широкий спектр нравственных проблем – сущность нравственности, природа зла, нравственный идеал поведения человека, взаимоотношения человека с обществом и миром в целом; влияние нравственности человека на

мироустройство; цели и методы нравственного самосовершенствования и др.

Данные концепции являются в высшей степени целостными по своему содержанию. Они предлагают позитивные ответы на смысложизненные вопросы и ориентируют человека на всестороннее безграничное развитие.

Можно сказать, что, в отличие от индийских теорий нравственности, которые призывают человека к преодолению изменчивого мира, китайским учениям больше свойственна связь с «земной», «бренной», «проявленной» реальностью.

Даосизм и конфуцианство отличаются традиционностью постановки проблем и путей их решения. Возникающие новые взгляды на нравственные проблемы согласуются с исходными, не противоречат им, а дополняют и уточняют их.

Хотелось бы отметить, что в современной философии и психологии (в гештальт-терапии, психосинтезе, трансперсональной психологии) наблюдается заимствование понятий, принципов и методов, существующих в китайских учениях. Понятие «медитация» прочно вошло в практику современной психотерапии. А новые «психологические» направления: ребёфинг и квантовая психология, предстают как переработка положений, характерных для восточных учений.

Достоинство китайских учений заключается и в утверждении свободной нравственной личности. В них говорится о том, что человек должен быть свободным, обладать самостоятельным видением мира.

Проблема достижения человеком своей индивидуальности особенно актуальна для нашего времени: в политологии поднимается тема возможных последствий происходящих процессов глобализации; психологи и педагоги обеспокоены влиянием процесса социализации на индивидуальность ребенка; современная массовая культура имеет во многом безличный характер. В этой связи, обращение к китайским этическим концепциям может иметь несомненный интерес.

Все вышеобозначенное позволяет говорить об особом китайском подходе в формировании нравственной культуры личности человека, который характеризуется оригинальными методами развития и воспитания. Данный подход не только не устарел, но и обладает большими возможностями для дальнейшего совершенствования.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алан, В. Уотс. Путь Дзэн. – К.: «София», 1993.- 320 с.
2. Антология даосской философии. – М.: Товарищество Клышников-Комаров и К., 1994. – 448 с.
3. Васильев, Л.С. Культы, религии, традиции в Китае. – М.: Издат. фирма «Восточная литература» РАН, 2001. – 488 с.
4. Вонг, Е. Даосизм. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 352 с.
5. Дао и даосизм в Китае. – М.: Наука, 1982. – 288 с.
6. Дао: гармония мира. – М.: Изд-во Эксмо, Харьков: Изд-во Фолио, 2002. – 864 с.
7. Дао-Дэ цзин / Пер., вступ. ст., коммент. В.В. Малявина. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 559 [1] с.: ил.
8. Древнекитайская философия. Собрание текстов. В 2-х т. Т. 1. – М.: Мысль, 1972. – 363 с.
9. Классическое конфуцианство: переводы, статьи, комментарии А.Мартынова и И. Зограф. В 2 т. Т.1: Конфуций. Луньюй. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 384 с.
10. Конфуцианство в Китае. Проблемы теории и практики. – М.: Наука, 1982. – 263 с.
11. Конфуций. – Мн.: Современное Слово, 1998. – 384 с.
12. Конфуций. Уроки мудрости: Сочинения. – М.: Изд-во Эксмо; Харьков: Изд-во Фолио, 2003. – 958 с.
13. Лукьянов, А.Е. Лаоцзы и Конфуций: Философия Дао. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 2000. – 384 с.
14. Малявин, В.В. Конфуций. – М.: Молодая гвардия, 2001. – 357 с.
15. Малявин, В.В. Чжуан-цзы. – М.: Наука, 1985. – 309 с.
16. Переломов Л.С. Конфуций: «Лунь юй». – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1998. – 588 с.
17. Семененко, И.И. Афоризмы Конфуция. – М.: Издательство Московского университета, 1987. – 302 с.
18. Торчинов, Е.А. Даосские практики. – Спб.: Петербургское Востоко- ведение, 2001. – 314с.
19. Чанышев, А.Н. Курс лекций по древней философии. – М.: Высш. школа, 1981. – 374 с.

5. ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- http://elibrary.ru/ - научная электронная библиотека;
- http://psylib.org.ua/ - библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев);
- http://koob.ru/ - библиотека «Куб»;
- http://flogiston.ru/ - психологическая библиотека «Флогистон»;
- http://naturalworld.ru/daosizm.htm/ - Сайт «Живое знание»
- http://www.synologia.ru/ - сайт по китаеведению

6. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Раскройте основное содержание учения о Дао.
2. Что означает понятие «проявленное Дао»?
3. В чем специфика даосского понимания природы зла и беспорядка в мире?
4. Каковы основные цели пути возвращения к Дао?
5. Дайте определение понятию «*цзы жань*»?
6. В чем смысл понятий «*дэ*», «*синь*» и «*у-вэй»*?
7. Охарактеризуйте основные свойства совершенномудрого?
8. В чем заключается путь мудреца-правителя?
9. Каковы основные различия между мудрым и совершенномудрым?
10. Назовите главные особенности даосской концепции нравственности.
11. Каково исходное положение нравственного учения Конфуция?
12. Раскройте конфуцианскую трактовку понятия «Дао».
13. Назовите три категории людей, которые выделял Конфуций?
14. Что означают понятия «*жэнь*», «*вэнь*» и «*хэ»*?
15. В чем заключаются основные свойства благородного мужа?
16. Сравните свойства благородного человека по Конфуцию и черты самоактуализирующейся личности согласно А.Маслоу?
17. Выделите основные различия между *цзюнь-цзы* и *сяо-жэнь*?
18. С какой целью конфуцианцы используют медитативную практику?
19. Рассматривают ли представители конфуцианства проблему обусловленности физического развития состоянием нашей нравственности?
20. Охарактеризуйте главные особенности конфуцианского учения о нравственности.

21. Что подразумевается под практической направленностью китайских учений?
22. Каково исходное положение нравственных учений Китая?
23. Каковы основные цели совершенствования человека в рамках этики даосизма и конфуцианства?
24. Охарактеризуйте место и значение нравственной работы над собой в процессе саморазвития, согласно китайским моральным концепциям?
25. Можно ли говорить, что даосская и конфуцианская нравственная практика ориентирует человека на раскрытие его индивидуальности?
26. Как понимается природа зла в китайских учениях?
27. В чем особенность индивидуального подхода к совершенствованию человека согласно учениям даосизма и конфуцианства?
28. Какой фактор развития человека рассматриваются представителями китайских учений как основной?
29. Сравните особенности китайских и индийских нравственных учений?
30. В чем заключается актуальность китайских концепций нравственности?

Учебное пособие по психологии личности

Геннадий Викторович Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ВОСТОЧНЫХ УЧЕНИЯХ

Редактор

Технический редактор

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать

Формат 60Х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times New Roman.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – . Уч.-изд. л. – .

Тираж 300 экз. Заказ №

ИПК БГПУ 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И МОТИВАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Уфа 2020

УДК 159.923
ББК

Печатается по решению учебно-методического совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Психология эмоций и мотивации [Текст]: учеб.-метод. Пособие, дополненное / сост. Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2020. – 110 с.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 – «Психология» (бакалавриат), направленность (профиль) – «Социальная психология».

Составители: Г.В. Митина, канд. филос. н., доцент,
А.Н. Нугаева, старший преподаватель,
Г.А. Шурухина, канд. психол. н., доцент.

Рецензенты: Т.Д. Дубовицкая, д. психол. н., профессор
Р.Р. Зинатуллина, канд. психол. н., профессор

© Издательство БГПУ, 2020
© Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. 2020

ВВЕДЕНИЕ

Значение дисциплины «Психология эмоций и мотивации» не нуждается в обосновании. В психической жизни человека эмоции и мотивация играют определяющую роль и оказывают влияние на все сферы жизнедеятельности: семью, работу, познание, достижения, искусство, творчество.

Несмотря на универсальную значимость эмоций и мотивации и пристальное внимание исследователей к проблеме их изучения, понимание эмоций и мотивации, их положение в системе психологических знаний и понятий продолжает оставаться неопределенным.

Мотивационные и эмоциональные компоненты неразрывно связаны. Взаимодействуя друг с другом, они образуют целостное единство, систему регуляции поведения, целью которой является приведения в соответствие потребностей организма и особенностей окружающей среды.

В процессе жизнедеятельности мотивация оказывает существенное влияние на эмоции и отражается в эмоциональных состояниях. Степень сложности и характер компонентов поведенческих актов, опосредованных мотивационными свойствами личности и определенными эмоциональными состояниями, могут быть различными, но их принципиальная организация одинакова. Преодоление мотивационной амбивалентности – противоречивости между внутренним ощущением потребности и внешним состоянием, которые отражаются в психике через эмоциональные проявления: «напряжение», «неудовлетворённость» и «дискомфорт», выраженные в виде переживаний и эмоциональных реакций, – составляет механизм регуляции деятельности, а в субъективном смысле зависит от доминирующей мотивации субъекта.

Дисциплина «Психология эмоций и мотивации» предполагает не только получение теоретических знаний об эмоциональной и мотивационной-потребностной сферах личности, но и овладение практическими навыками исследования, регуляции, развития эмоций и мотивации.

В основе построения и проведения занятий лежит компетентностный подход. Лекционные занятия представляют собой теоретический анализ основных понятий категориального аппарата, истории развития представлений об эмоциях и мотивации в психологии, психологических теорий и концепций мотивации и эмоций, выявление особенностей их развития и нарушения. На семинарских занятиях проводится индивидуальная и групповая работа по результатам самоподготовки студентов. Занятия включают выступления с краткими сообщениями и докладами, презентации, решение психологических задач, анализ и подбор диагностического инструментария, дискуссии по заданиям и темам курса, работу в малых группах, тренинговые упражнения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 – «Психология» (бакалавриат), направленность (профиль) – «Социальная психология».

Цель дисциплины

Дисциплина направлена на формирование у студентов системы представлений об эмоциональной и мотивационно-потребностной сферах личности, об индивидуальных особенностях, закономерностях их развития и нарушения, а также овладение навыками эмпирических исследований эмоциональных и мотивационных особенностей человека.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

– знать категориальный аппарат психологии эмоций и мотивации, историю развития представлений об эмоциях и мотивации, иметь представление о классификациях и характеристиках эмоциональных состояний и типах эмоционального реагирования и мотивационных образованиях человека; а также индивидуальные особенности, закономерности их развития и нарушения;

– уметь осуществлять сравнительный анализ различных подходов к изучению эмоций и мотивации в психологии, определять специфику и особенности проявления тех или иных эмоциональных состояний и мотивационных образований.

– владеть методами эмпирического исследования эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности, методами регуляции эмоций и развития мотивации человека.

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Понятие и основные характеристики эмоций

Чувственный тон ощущений. Определение эмоций. Значение исследования эмоций в психологии. Соотношение эмоций и чувств. Функции эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами, состояниями и свойствами личности. Эмоции и мотивация. Эмоции и процессы познания. Понятие «эмоционального интеллекта»: его характеристики, проявления и методы изучения.

Основные характеристики эмоций: связь с жизнедеятельностью организма, полярность, интегральность, историческая и социальная обусловленность, динамика. Динамические характеристики эмоциональных состояний (по В. Вундту).

Структура эмоций: пусковой образ, собственно переживание, личностная база. Структура эмоций по Р. Аткинсон.

Тема 2. Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций

Проблема эмоций в VIII-XIX вв. Концепции И.Ф. Гербарта, В. Вундта.

Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин и П.К. Анохин).

Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).

Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций. Активационная теория Линдсея-Хебба.

Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Л. Фестингер, Р. Лазарус). Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изарда, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).

Изучение проблемы эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.К. Вилюнас). Информационная концепция эмоций П.В. Симонова.

Тема 3. Классификация и характеристика эмоциональных состояний

Классификации эмоций. Критерии классификации эмоций: по модальности (качеству), по интенсивности, осознанности, сложности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические – астенические), по уровням проявления в строении психического (высшие – низшие), потребностям, предметному содержанию и направленности, по особенностям их выражения и др.

Основные эмоциональные переживания и их характеристика: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения.

Стресс как вид эмоционального реагирования. Понятие психологического стресса. История учения о стрессе. Причины возникновения психологического стресса. Реакции на стресс:

физиологические, поведенческие, эмоциональные, когнитивные. Стратегии и механизмы преодоления стресса.

Проблема тревоги и тревожности в психологии. Понятие тревоги и тревожности. Тревога как проявление эмоциональной сферы. Страх как опредмеченная тревога. Тревожность как свойство личности. Личностная и ситуативная тревожность. Виды ситуативной тревожности.

Агрессия как вид эмоционального состояния: понятие и опыт исследований в психологии. Агрессивность как свойство личности.

Тема 4. Эмпирическое исследование эмоций

Проблема изучения эмоций. Критерии для оценки эмоциональных состояний. Прикладные аспекты изучения эмоций.

Особенности диагностики психических состояний. Специфика диагностики психических состояний: возрастная, профессиональная.

Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Дифференцированная самооценка психического состояния. Определение доминирующего и актуального психического состояния.

Диагностика отдельных психических состояний (тревоги, агрессии, фрустрации, нервно-психического напряжения, депрессии, дистимии, эмоционального выгорания и др.), основанная на самооценке.

Психофизиологические методы диагностики психических состояний. Изучение вегетативных проявлений психического состояния.

Изучение экспрессивного компонента психических состояний. Использование метода прямого наблюдения эмоциональной экспрессии. Детальный анализ мимического выражения психического состояния.

Тема 5. Индивидуальные особенности, развитие и нарушения эмоций

Развитие эмоциональной сферы личности в онтогенезе.

Органические потребности как первичные побудители эмоциональных проявлений у детей. Факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей. Роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей. Закономерности формирования высших чувств. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях.

Индивидуальные особенности эмоций: эмоциональная возбудимость, глубина, лабильность – ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм – пессимизм.

Нарушения эмоциональных свойств личности: аффективная слабость, возбудимость, вязкость, истощаемость.

Тема 6. Проблема мотивации в психологии

Значение термина «мотивация». Диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивация. Сравнительная характеристика мотивации человека и животных. Мотивация деятельности человека.

Системное представление о понятии «потребность». Основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Классификации и виды потребностей.

Понятие и структура мотива. Функции и динамические характеристики мотива. Проблема осознаваемости мотивов. Осознанные и неосознанные мотивы. Роль потребностей в формировании мотивов.

Понятие и виды мотивации. Структура мотивационного процесса. Виды мотивационных образований, их характеристика.

Параметры оценки мотивационной сферы личности: широта, гибкость и иерархизированность.

Тема 7. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

История исследования проблемы мотивации. Первые психологические теории мотивации (VII-VIII вв.): теория принятия решений и теория автомата.

Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина. Теория потребностей человека, теория инстинктов (З. Фрейд, У. Макдугалл).

Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер). Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов). Теория органических потребностей животных и др.

Проблема мотивации в гештальтпсихологии К. Левина.

Теория мотивации в гуманистическом подходе. Гуманистическая трактовка мотивации Г. Мюррея, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса и др.

Когнитивные теории мотивации.

Мотивация в работах отечественных психологов.

Тема 8. Мотивированное поведение как характеристика личности

Проблема полимотивации поведения и деятельности. Мотивация и эффективность деятельности. Мотивация основных видов деятельности: игра, учение, труд. Характеристика профессиональной и педагогической деятельности.

Характеристика ведущих мотивов личности. Мотивация достижения успехов и избегания неудач. Мотивационно – психологические факторы, способствующие и препятствующие достижению успехов. Индивидуальные различия в деятельности людей, ориентированных на успех и неудачу. Особенности проявления мотивов аффилиации и власти. Мотив отвержения. Просоциальное поведение. Агрессия и мотив агрессивности. Типы агрессивных действий по А. Бандуре. Тенденции к агрессии и тенденции к подавлению агрессии.

Понятие направленности личности, ее виды и формы проявления.

Тема 9. Эмпирическое исследование мотивации

Взаимоотношения типов темперамента, характера и мотивации. Конструктивность мотивации. Взаимоотношения типов (стратегий) мотиваций. Методика структуры мотивации: мотивация достижения, мотивация отношения.

Интернальный и экстернальный субъективный контроль. Исследование локуса контроля. Шкала Дж. Роттера.

Самооценка направленности контакта. Изучение потребности в общении. Направленность личности: на себя, на взаимоотношения, на задание.

Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

Исследование мотивации достижения. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна. Методика диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.

Тема 10. Закономерности развития и нарушения мотивационной сферы

Развитие мотивации в онтогенезе. Онтогенетическое и ситуативное развитие мотивации.

Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей. Особенности первых интересов у детей. Роль игры в формировании мотивационной сферы. Особенности формирования мотивационной сферы в раннем, дошкольном и младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Индивидуальные особенности потребностей: модальность, сила, острота. Индивидуальные особенности структуры и иерархии мотивов.

Нарушения мотивационной сферы личности. Невротические расстройства: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
2. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2010.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2010.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2010.
6. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман.– М.: ЧеРо, 2009.

Дополнительная литература

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2004.
4. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2005.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: МГУ, 1990.
6. Вилюнас В. Психология развития мотивации. – СПб, Речь, 2006.
7. Громова Т.В. Страна эмоций: методика как инструмент диагност. и коррекц. работы с эмоц.-волевой сферой ребенка – М.: Перспектива, 2002.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб.: Питер, 2003.
9. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка. – М.: Академия, 2004.
10. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. – СПб.: СПбГУ, 2003.
11. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
12. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Смысл, 2011.
13. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия. – 2010.
14. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1, 2 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013.
15. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций. Типология развития. Монография. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
16. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010.

17. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2005.
18. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005.
19. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.; Речь, 2004.
20. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001.
21. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979.
22. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003.
23. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. – Воронеж: Модэк; М.: Институт практической психологии, 1998.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

http://lib.bspu.ru/ (библиотека БГПУ им. М. Акмуллы);
http://e.lanbook.com/(электронно-библиотечная система издательства «Лань»);
http://ibooks.ru/ (электронно-библиотечная система ibooks.ru);
http://www.biblioclub.ru/book/ (Университетская библиотека ONLINE);
http://www.psy.msu.ru/links/ (факультет психологии МГУ);
http://flogiston.ru/ (библиотека по психологии «Флогистон»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп.	Тема занятия
Лекции	
1.	Понятие и основные характеристики эмоций
2.	Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций
3.	Классификация и характеристика эмоциональных состояний
4.	Проблема мотивации в психологии
5.	Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии
6.	Мотивация и деятельность. Мотивированное поведение как характеристика личности
7.	Закономерности развития и нарушения эмоциональной и мотивационной сфер личности
Практические занятия	
1.	Представление об эмоциях и их значении в жизни человека
2.	Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций
3.	Классификации эмоций и характеристика основных эмоциональных состояний
4.	Индивидуальные особенности, развитие и нарушение эмоциональной сферы личности
5.	Методы исследования эмоциональных состояний
6.	Проблема мотивации в психологии
7.	Психологические теории мотивации
8.	Особенности развития и нарушения мотивационной сферы личности
9.	Эмпирическое исследование мотивации

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекция № 1. Понятие и основные характеристики эмоций

Цель занятия: знакомство с содержанием понятия «эмоции», характеристиками эмоций, основными функциями и структурой эмоций.

Содержание занятия:

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека.
2. Основные характеристики и признаки эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.

Основные понятия: эмоции, чувства, полярность эмоций, интегральность эмоций, историческая и социальная обусловленность эмоций, динамика эмоций, регуляторная функция, информационная функция, побудительная функция, подкрепляющая функция, приспособительная функция, защитная функция, коммуникативная функция, компенсаторная функция, дезорганизующая функция эмоций.

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенные ощущения. Даже отдельные свойства предметов не безразличны для нас. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Эта окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется *чувственным тоном ощущений*.

Человек как субъект практической и теоретической деятельности познает и изменяет мир, действует, производя те или иные изменения в природе, в предметном мире, воздействует на других людей и сам испытывает воздействия. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему миру составляет сферу чувств или эмоций. Это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Термины, обозначающие данные психические явления (эмоции и чувства), не имеют строгого значения, и до сих пор идут дискуссии о разграничении этих понятий. Эмоции в нашем понимании более широкое понятие, чем чувства, которые представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний.

Эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоции – психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

2. Основные характеристики и признаки эмоций

Эмоции можно охарактеризовать несколькими *признаками:*

1. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.
2. Эмоции характеризуются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль.
3. Интегральность эмоций или чувств выражается в том, что они обладают возможностью к объединению и подчинению себе других состояний и реакций.
4. Связь с жизнедеятельностью организма. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме (например, повышается или понижается кровяное давление, замедляется сердцебиение, человек краснеет или бледнеет и т.д.). Под влиянием негативных эмоциональных состояний у человека возникают разнообразные болезни, но и положительные эмоции могут способствовать выздоровлению.
5. Историческая и социальная обусловленность эмоций и чувств: они по-своему проявляются у разных народов, в разные исторические периоды (например, у некоторых народов Африки смех – показатель удивления, замешательства, а не радости). Выражение эмоции и чувств изменяются с развитием общества. Похожие события и факты вызывали неодинаковое отношение у людей, живших в разное время. Социальный характер эмоций проявляется также в том, что они могут передаваться от человека к человеку (если у наших друзей радостное событие – мы радуемся вместе с ними).
6. Протекание эмоций, чувств характеризуется определенной динамикой. Они обладают разной силой и протяженностью. Они могут быть длительными или кратковременными, слабыми или сильными.

В. Вундт создал целостную систему динамического изменения эмоций, чувств. Эту систему он определил в виде трех измерений, где каждое измерение имеет два противоположных направления, исключающих друг друга: удовольствие – неудовольствие; возбуждение – успокоение; напряжение – разрядка.

3. Функции эмоций

Регуляторная функция – эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояния организма, регуляцию поведения человека.

Эмоции выполняют *отражательно-оценочную функцию*, которая позволяет обобщенно отразить и оценить событие прежде, чем оно будет определено на уровне сознания, например, полезность или вредность воздействующих на человека факторов и вовремя среагировать на них.

Эмоции выполняют *информационную, или сигнальную, функцию*. Она состоит в оповещении организма (нервной системы) и других людей о состоянии потребностей субъекта (удовлетворении или неудовлетворении). Эмоции сигнализируют о том, что является для человека наиболее важным, значимым во всем многообразии окружающих предметов, явлений, людей.

Побудительная, или стимулирующая функцией. С.Л. Рубинштейн говорил, что эмоция несет в себе влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него. Она выражается в том, что эмоции являются внутренними регуляторами любой деятельности.

Эмоции способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

Эмоции принимают непосредственное участие в обучении, осуществляют *подкрепляющую функцию*. Значимые события, с сильной эмоциональной реакцией быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха или неуспеха стимулируют интерес или способствуют угасанию деятельности, то есть эмоции влияют на мотивацию человека по отношению к выполняемой деятельности.

Переключательная функция эмоций обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Привлекательность мотива, его близость личностным интересам, установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

Приспособительная функция. По мнению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которых устанавливается значимость условий для удовлетворения необходимых потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Коммуникативная функция проявляется в том, что мимика, позы, жесты позволяют передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. В рамках коммуникативной можно выделить и *функцию воздействия на окружающих* (например, дети замечают, что их эмоциональные реакции могут воздействовать на близких).

Защитная – состоит в предупреждении субъекта о реальной или мнимой опасности (эмоции страха, отвращения и т.д.). Эти эмоции, как и все другие, сохраняются в памяти и в определенной ситуации извлекаются из нее с целью выполнения защитной функции.

Компенсаторная – позволяет компенсировать недостатки других психических явлений (при воспитании детей плохо понимается словесная информации, можно использовать эмоциональную, и в монологической речи преподавателя полезны эмоциональные элементы речи, которые не только украшают речь, но и способствуют более глубокому пониманию текста).

Дезорганизующая – может проявляться в нарушении поведения, деятельности, памяти, мышления др. за счет сильных эмоций, особенно негативных.

4. Структура эмоций

Эмоции (точнее, эмоциональные реакции) имеют трехкомпонентную структуру:

1. Пусковой образ (что увидел, услышал или ощутил).

2. Собственно переживание, чувство.

3. Личностную базу, настрой, предрасположенность к данной эмоции.

Например, когда говорят об обиде, имеют в виду три разные вещи:

1. Обидное (то, что видится и понимается как рождающее чувство обиды). Пусковым механизмом могут быть обидные слова, обидные действия и обидные жесты.

2. Чувство обиды – собственно переживание обиды, то что чувствуется в обиде внутри. При этом для окружающих в чувстве обиды оказывается то, что самому человеку видно (или чувствуется) мало: лицо, выражающее обиду, и действия (установка, готовность к действиям), связанным у этого человека с чувством обиды. Врачи обращают внимание на физиологию обиды – сжатие внутренних органов, приводящих к болезням.

3. Обидчивость (предрасположенность к обидам). Не обидчивый человек улыбнется на попытки его обидеть, обидчивый обидится в ответ на улыбку.

Примеры трехкомпонентной структуры разных эмоций:

Вина – чувство вины – мнительность, неуверенность в себе.

Возмутительное – чувство возмущения (гнев) – вспыльчивость (предрасположенность к вспышкам возмущения, к гневу).

Страх – чувство страха – личностная тревожность или предрасположенность к страхам.

С точки зрения Р. Аткинсон эмоция – это сложное (психическое) состояние, возникающее в ответ на определенные аффективно окрашенные переживания, которая содержит как минимум шесть общих составляющих.

Одна из них часто распознается нами как субъективное переживание – аффективное состояние чувств, связанное с данной эмоцией.

Вторая ее составляющая – это реакция организма. Например, когда вы сердитесь, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию.

Третья составляющая – совокупность мыслей и убеждений, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум, видимо, автоматически. Переживание радости, например, часто сопровождается мыслями о ее причинах («Мне удалось – меня приняли в колледж!»).

Четвертая составляющая эмоционального переживания – выражение лица. Если вы чувствуете отвращение, вы, вероятно, хмуритесь, при этом часто ваш рот растягивается широко, а веки прикрываются. Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а

может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т.д.

Пятая составляющая связана с глобальными реакциями на эмоцию; например, при отрицательной эмоции ваш взгляд на мир может «потемнеть».

Шестая составляющая – это склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией, то есть тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Таким образом, к составляющим эмоций относятся:

1. Субъективное переживание эмоции.
2. Внутренние реакции организма, особенно реакции автономной нервной системы.
3. Мысли об эмоции и связанных с ней ситуациях.
4. Выражение лица.
5. Собственные реакции (реактивные следствия эмоции) на эмоцию.
6. Склонность к определенным действиям.

Сама по себе ни одна из этих составляющих эмоцией не является.

При возникновении определенной эмоции все эти составляющие действуют совместно.

Кроме того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Например, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию: если вы считаете, что продавец в универмаге пытается обмануть вас, то, вероятно, почувствуете гнев. Но если вы вошли в эту ситуацию уже сердитым, то вероятность того, что вы оцените поведение продавца как нечестное, будет еще выше.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
6. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

Цель занятия: знакомство с основными теоретическими концепция происхождения эмоций и структурами мозга, отвечающими за формирование и регуляцию эмоций.

Содержание занятия:

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).

2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
3. Когнитивные теории эмоций (Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
5. Проблема эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас, Я.М. Веккер).

Основные понятия: эволюционная теория эмоций, биологизаторский подход, психоорганические теории эмоций, активационная теория эмоций, теория когнитивного диссонанса, когнитивно-физиологическая концепция, информационная теория эмоций, теория базовых и дифференциальных эмоций, таламус, гипоталамус, лимбическая система, лобные доли, височные доли.

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин)

В 1872 г. *Ч. Дарвин* опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», где доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. По его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновывал исходя из наблюдений за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название *эволюционной.* Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, по Ч. Дарвину – приспособительные реакции организма.

В соответствии с *биологической теорией эмоций П.К. Анохина,* в процессе эволюции эмоции совершенствовались так же как мышцы, зрение и слух. Наиболее развита система эмоций у человека, так как у него наряду с биологическими потребностями, появляются потребности физиологические. Ведущие эмоции с отрицательным знаком сигнализируют организму об отклонениях в его внутренней среде (голод, жажда), что активирует соответствующую программу действий. Завершение целенаправленных действий сопровождается положительным эмоциональным фоном, что закрепляется в памяти животного как «получение награды».

Таким образом, основную информационную нагрузку в биологической теории несет её знак, который маркирует программу поведения и придает ей определенную направленность.

2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов

(теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда)

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи *У. Джеймса* «Что такое эмоция?». У. Джеймс и независимо от него *Г. Ланге* сформулировали *периферическую теорию эмоций*, согласно которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. Именно органические изменения являются первопричинами эмоций (мы радуемся, потому что смеемся, печальны, потому что плачем). Согласно этой теории, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал *У. Кеннон*. Он обнаружил, что одни и те же телесные изменения, могут наблюдаться при возникновении разных эмоциональных состояний, они не настолько разнообразны, чтобы объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. У. Кеннон выявил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Он считал, что эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в мозговом центре – таламусе.

Позже *Ф. Бард* показал, что это не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. При восприятии событий, вызывающих эмоции, нервные импульсы сначала приходят в таламус, где возбуждение расщепляется, часть его идет в кору больших полушарий, порождая субъективное переживание эмоций, а другая половина направляется в гипоталамус, который управляет физиологическими изменениями в организме. Данная гипотеза показала взаимоотношения между эмоциональной и двигательной сферами и способствовала пониманию сенсорной природы эмоций. Он доказал одновременность физиологических и субъективных проявлений эмоционального процесса.

В дальнейшем проводились электрофизиологические исследования мозга, на основе которых возникла *активационная теория Линдсея-Хебба*. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются ретикулярной формацией нижней части ствола головного мозга. Она определяет динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и др. Эмоции возникают вследствие нарушения или восстановления равновесия в этих структурах нервной системы в результате воздействия раздражителя.

3. Когнитивные теории эмоций
(Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов)

Среди теорий, раскрывающих природу эмоций через когнитивные факторы, следует отметить *теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.*

Диссонанс – это отрицательное эмоциональное состояние, в результате противоречивой информации об объекте, при расхождении между ожидаемыми и действительными результатами. Это состояние переживается как дискомфорт, от которого человек стремится избавиться либо изменив ожидания, либо получив новые сведения, которые согласовывались бы с прежними ожиданиями. Положительные эмоциональные состояния возникают при подтверждении ожиданий, когда реальные результаты соответствуют намеченным – это *консонанс*.

Таким образом, когнитивные оценки ситуации непосредственно влияют на эмоциональные переживания человека.

В *когнитивно-физиологической (двухфакторной) концепции С. Шехтер* предлагает рассматривать эмоцию как сочетание двух компонентов: физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации этого возбуждения. Автор подчеркивает важную роль прошлого опыта человека и его субъективную оценку ситуации, которая формируется на основе актуальных для него потребностей и интересов.

В отечественной психологии среди когнитивных можно выделить *информационную концепцию эмоций П.В. Симонова.* Эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения, которую человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Эмоция не возникает, если у человека нет потребности. Положительные чувства связаны с оценкой субъектом возможности удовлетворения потребности, отрицательные – с отсутствием такой возможности.

4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, Р. Плутчик)

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся «переживательно-мотивационные» процессы. Эта теория имеет в своей основе пять ключевых допущений:

1. Десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования.
2. Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами.
3. Фундаментальные эмоции, такие, как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.
4. Эмоции взаимодействуют между собой – одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую.

5 Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Теория дифференциальных эмоций определяет *эмоцию* как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и феноменологический аспекты. На нейрофизиологическом уровне эмоция определяется по электрохимической активности нервной системы, в частности, коры, гипоталамуса, базальных ганглиев, лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. На нервномышечном уровне эмоция – это прежде всего мимическая деятельность, а вторично – пантомимические, висцерально-эндокринные и иногда голосовые реакции. На феноменологическом уровне эмоция проявляется либо как сильно мотивированное переживание, либо как переживание, которое имеет непосредственную значимость для субъекта.

Теория Р. Плутчика и *Г. Келлермана* основана на шести главных постулатах:

1. Эмоции – это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование).

2. Эмоции имеют генетическую основу.

3. Эмоции – это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.

4. Эмоции – это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.

5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели. Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, слева направо – вектор сходства эмоций, а ось спереди назад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие – их производными или смешанными.

6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение.

5. Проблема эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас,

Я.М. Веккер)

По мнению отечественных исследователей, эмоции – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности. При этом можно выделить три аспекта этих процессов:

1. Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров).
2. Аспект отношения (П.М. Якобсон, В.Н. Мясищев).
3. Аспект отражения (В.К. Вилюнас, Л.М. Веккер, Г.А. Фортунатов).

Согласно первой точке зрения специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. С.Л. Рубинштейн считал, что чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познаёт и делает. Чувства отражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Другой взгляд на определение эмоций исходит из того, что эмоции являются формой активного отношения человека к окружающему миру. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает своё отношение к предметам и явлениям реального мира.

Третий аспект – отражения предполагает, что эмоции являются специфической формой отражения значения объекта для субъекта.

Л.М. Веккер предлагает двухкомпонентную формулу эмоций, которая содержит когнитивный и субъективный компоненты. Когнитивный компонент – это психическое отображение объекта эмоции, осуществляемое интеллектом; субъективный компонент – это отображение состояния субъекта – носителя психики.

В.К. Вилюнас понимает двухкомпонентность целостного эмоционального явления, в виде единства двух моментов, с одной стороны – некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания, т.е. той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом.

Многие отечественные психологи, такие как, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, говорили о зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, о регулирующей функции эмоций в деятельности и их развитии в процессе усвоения человеком общественного опыта. Указывалось на связь эмоций с мотивами деятельности. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности, ее мотивам.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост.

В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 3. Классификация и характеристика эмоциональных состояний

Цель занятия: знакомство с основными классификациями эмоций, критериями их выделения и характеристиками различных эмоциональных состояний – аффектом, собственно эмоциями, чувствами, настроением, а также с характеристикой различных эмоциональных реакций личности – стрессом, фрустрацией, тревогой, агрессией.

Содержание занятия:

1. Выделение классифицирующих признаков. Классификации эмоций.
2. Аффекты, особенности проявления и характеристика. Аффекты и страсти, их соотношение.
3. Эмоции, их отличительные особенности, характеристика фундаментальных эмоций.
4. Чувства как вид эмоциональных состояний, их характеристика. Высшие чувства.
5. Настроения, особенности возникновения и переживания.

Основные понятия: классификации эмоций, модальность (качество), интенсивность, осознанность, продолжительность, аффект, собственно эмоции, чувства, настроения, стресс, эустресс, дистресс, эмоциональный стресс, информационный стресс, тревожность, личностная и ситуативная тревожность, агрессия, вербальная, физическая, косвенная агрессия, фрустрация, фрустрационная толерантность.

1. Выделение классифицирующих признаков и классификации эмоций

Вопрос о классификации эмоциональных состояний является одним из самых актуальных в психологии эмоций. Несмотря на многочисленные попытки создания такой классификации в российской и западной психологии, ни одна из них не завершилась построением логически стройной системы, включающей в себя достаточно большое число эмоций.

О необходимости построения логически стройной классификации писали практически все ведущие психологи, занимавшиеся этим вопросом: П.В. Симонов, Г.А. Вартанян, В.К. Вилюнас, И.А. Васильев.

В.К. Вилюнас делит эмоции на *ведущие и ситуативные*. Ведущие сигнализируют о неудовлетворенности потребностей и побуждают к поиску целевого объекта. Ситуативные возникают в результате оценок этапов поведения и побуждают действовать либо в прежнем направлении, либо менять поведение. Ситуативные эмоции делятся на три группы: 1) констатируемый успех – неуспех; 2) предвосхищающий успех-неуспех; 3) обобщенный успех-неуспех.

П.В. Симонов классифицирует эмоции *по характеру действий*: преодоления, защиты, нападения. При этом он выделяет дополнительные

оттенки по величине потребности вызывающей эмоцию и по оценке вероятности ее удовлетворения.

В. Вундт выделял три характеристики для классификации эмоций: 1) гедонический тон или знак эмоции, положительный или отрицательный; 2) готовность к действию, расслабление-напряжение; 3) уровень активации, спокойствие-возбуждение.

А.Н. Леонтьев выделяет семь признаков классификации: 1) ожидаемый – неожиданный; 2) последовательный – непоследовательный; 3) нерасположенный – желающий; 4) высокая вероятность – низкая вероятность; 5) высокий – низкий контроль; 6) характерный – нехарактерный источник проблемы; 7) связь проблемы с окружением или с личностью.

Можно выделить три бинарных признака, положенных в основу классификации:

1. Знак эмоции положительный или отрицательный. Под ним подразумевается гедонистический тон эмоции или субъективное ощущение «приятное» или «неприятное».

2. Время возникновения эмоции относительно события. По этому признаку эмоции делятся на предвосхищающие и констатирующие. Предвосхищающие эмоции возникают до события связанного с достижением – недостижением цели, предшествуют ему и являются результатом оценки вероятности успеха – неуспеха. Констатирующие эмоции возникают после события связанного с достижением – недостижением успеха.

3. Направленность эмоций. По этому признаку выделяются эмоции направленные на себя и направленные на внешние объекты, на других людей.

Четвертый признак, который бинарным не является, но требует своего определения – источник происхождения.

Эмоции, связанные с удовлетворением-неудовлетворением личных потребностей человека.

Эмоции, возникающие в результате сравнения некоторого объекта, самого себя или своих действий со своими же нормами, стандартами, правилами, убеждениями.

Эмоции, возникающие в результате сравнения объекта с общественными правилами и нормами.

Эмоции, возникающие в связи с потребностями других людей.

Эмоции, возникающие в результате взаимных отношений с другим человеком.

Эмоции, возникающие на основе презрения.

Сочетанием четырех приведенных признаков можно описать 48 качественно различных эмоции.

Б.И. Додонов классифицирует эмоции в соответствии с потребностями, которые он чаще всего испытывает и которые придают непосредственную ценность процессу его деятельности. Таким образом, автор предлагает классификацию «ценных» эмоций:

1. Альтруистические эмоции – эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.

2. Коммуникативные эмоции. Эти эмоции возникают на основе потребности в общении, как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т.п.).

3. Глорические эмоции (с лат. «слава») – эмоции, связанные с потребностью в самоутверждении, в славе. Выражено стремление завоевать признание, почет, взять реванш, чувство превосходства, гордости и т.д.

4. Праксические эмоции. Термин «праксические чувства» введен в употребление П.М. Якобсоном, предложившим назвать так переживания, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

5. Пугнические эмоции (с лат. «борьба») – эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе.

6. Романтические эмоции – стремление ко всему необыкновенному, таинственному, необычайному.

7. Гностические эмоции (с греч. «знание») – описываются как интеллектуальные чувства. Выражено стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления, чувство удивления, догадки, близости решения и т.д.

8. Эстетические эмоции – чувства прекрасного, вызываются различными видами искусства, красотой природы и т.д.

9. Гедонистические эмоции – эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

10. Акизитивные эмоции (с франц. «приобретение») – эмоции, возникающие в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

Б.И. Додонов называет свою классификацию «открытой», подразумевая, что число выделенных эмоциональных категорий можно дополнять, не нарушая положенного в ее основу принципа.

2. Аффекты, особенности проявления и характеристика
Аффекты и страсти, их соотношение

Аффект – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки (например, сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость и т.д.). Эта эмоциональная реакция полностью захватывает человека и непреодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие. Теряется чувство реальности, самоконтроль. Возникает сильное эмоциональное возбуждение, под действием которого человек совершает беспорядочные движения и действия. Изменяется функционирование всех психических процессов – снижается показатели внимания, меняется характер протекания процессов мышления, нарушается память.

3. Эмоции, их отличительные особенности, характеристика фундаментальных эмоций.

Эмоции отличаются от аффектов продолжительностью. Если аффекты носят в основном кратковременный характер, то эмоции – это более длительные состояния. Эмоции представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые. К фундаментальным эмоциям К. Изард относит: радость, интерес, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, смущение.

4. Чувства как вид эмоциональных состояний, их характеристика Высшие чувства

Чувства – еще один вид эмоциональных состояний. Чувства в основном предметны и конкретны, в отличие от эмоций, которые носят характер ориентировочной реакции, они бывают неопределенными. Эмоции связаны с биологическими процессами, а чувства – с социальной сферой. Эмоции связаны с бессознательным, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Чувства имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют. Чувства – еще более длительные, чем эмоции, имеют четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам.

Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического развития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от исторической эпохи. В индивидуальном развитии человека чувства выступают как значимый фактор в формировании мотивационной сферы.

Чувства играют значимую роль в построении контактов с окружающими людьми. Особую форму переживаний представляют собой высшие чувства. Они подразделяются на нравственные (моральные), эстетические и интеллектуальные.

5. Настроения, особенности возникновения и переживания.

Настроения – другая группа эмоциональных состояний. Это самое длительное, или хроническое эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличает от эмоций меньшая интенсивность или меньшая предметность. Настроение не предметно, а личностно, оно не специальное переживание, а разлитое общее состояние.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, тонуса жизнедеятельности организма, органических ощущений от внутренних органов, от работы желез внутренней секреции, от тонуса нервной системы.

Устойчивость настроения зависит от многих причин – возраста человека, индивидуальных особенностей характера, темперамента, силы воли, ведущих мотивов.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.

3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 4. Проблема мотивации в психологии

Цель занятия: ознакомление с понятием «мотивация», «потребность», «мотив», их соотношение и характеристики, выделение параметров оценки мотивационной сферы личности.

Содержание занятия:
1. Понятие мотивации в психологии.
2. Потребности как основа мотивации деятельности, основные характеристик и виды потребностей.
3. Понятие и структура мотива. Виды и иерархия мотивов.
4. Параметры оценки мотивационной сферы личности.

Основные понятия: мотивация, диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивация, мотивация деятельности, цель деятельности, жизненная цель, потребность, сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения, биологически и социальные потребности, мотив, сдвиг мотива на цель, осознанные и неосознанные мотивы, широта, гибкость и иерархизированнность мотивационной сферы личности.

1. Понятие мотивации в психологии

Термин «мотивация» в современной литературе используется как родовое понятие для обозначения совокупности психологических образований и процессов, побуждающих и направляющих поведение на жизненно важные условия и предметы, определяющих пристрастность, избирательность и конечную целенаправленность психического отражения регулируемой им активности. Этому пониманию отвечают и более обобщенные определения мотивации как «совокупности факторов, побуждающих, поддерживающих и направляющих поведение», как «побудительной силы или сил, ответственных за инициацию, сохранение, направленность и интенсивность целенаправленного поведения».

Слово *«мотивация»* используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др.), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом мы говорим о психологических свойствах

субъекта поведения, а во втором – о внешних условиях и обстоятельствах его деятельности. В первом случае это мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы и т.п., а во втором – *стимулы,* исходящие из сложившейся ситуации. Психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют *личностными диспозициями.* Соответственно можно выделить *диспозиционную* и *ситуационную мотивацию* как аналоги внутренней и внешней детерминации поведения.

Внутренняя (диспозиционная) и внешняя (ситуационная) мотивации взаимосвязаны. Диспозиции могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, а активизация определенных диспозиций приводит к изменению восприятия субъектом ситуации. Поэтому любое действие человека рассматривают как двояко детерминированное: диспозиционно и ситуационно.

Таким образом, мотивация человека может быть представлена как циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразования, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга и результатом которого является реально наблюдаемое повеление.

Мотивация – это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей.

Целью называют желаемый осознаваемый результат, на достижение которого в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Психологически цель есть то мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности.

Принято различать *цель деятельности* и *жизненную цель.* Это связано с тем, что человеку приходится выполнять в течение жизни множество разнообразных деятельностей, в каждой из которых реализуется определенная цель. Но цель любой отдельной деятельности раскрывает лишь какую-то одну сторону направленности личности, проявляющуюся в данной деятельности. Жизненная цель выступает в качестве обобщающего фактора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями. В то же время реализация каждой из целей деятельности есть частичная реализация общей жизненной цели личности.

В процессе мотивации выделяют четыре основных *этапа:*

1. Возникновение потребности.
2. Разработка стратегии и поиск путей удовлетворения потребностей.
3. Определение тактики деятельности и поэтапное осуществление действий.
4. Удовлетворение потребности и получение материального или духовного вознаграждения.

2. Потребности как основа мотивации деятельности, основные характеристики и виды потребностей

Потребностью называют состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или материальных объектах. Это нужда в

чем-то, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, личности и социальной группы.

Потребности есть у всех живых существ, и этим живая природа отличается от неживой. Количество и качество потребностей, которые имеют живые существа, зависит от уровня их организации, от образа и условий жизни, от места, занимаемого соответствующим организмом на эволюционной лестнице. Больше всего разнообразных потребностей у человека, который кроме физических и органических потребностей обладает социальными и духовными потребностями.

Основные характеристики человеческих потребностей – сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения, предметное содержание потребности, т.е. совокупность объектов материальной и духовной культуры, с помощью которых данная потребность может быть удовлетворена.

Различают биологические и социальные потребности. *Биологические потребности* – это потребности в пище, воде, воздухе, продолжении рода, жилище, необходимые для поддержания организма в нормальном жизнедеятельном состоянии. *Социальные потребности* – это потребность принадлежать к роду, социальной группе, быть признанным, самовыражаться, строить свою карьеру и прочее.

Потребности находятся в динамическом развитии и имеют тенденцию к росту как для отдельного человека, так и для общества в целом.

3. Понятие и структура мотива. Виды и иерархия мотивов

Мотив – это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Мотив – это совокупность внутренних побуждений к активности, основанных на осознаваемых или неосознаваемых потребностях, на интересе, на представлениях о ценностях. Мотив – это то, что вызывает определенные действия человека, его внутренние и внешние движущие силы.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотивы формируются из потребностей человека. Мотивы могут быть осознанными и неосознаваемыми.

Как правило, человек совершает действия под воздействием ряда мотивов, представляющих собой их диспозицию. Диспозиция мотивов и ведущий мотив непостоянны, внешняя среда и особенности личности влияют на их изменения.

*Структура к*аждого конкретного мотива выступает как основания действия, поступка человека. Е.П. Ильин выделяет в структуре мотива *три блока*:

– потребностный блок, включающий в себя биологические, социальные потребности и долженствование;

– блок внутреннего фильтра, который включает в себя предпочтение по внешним признакам, внутреннее предпочтение (интересы и склонности),

декларируемый нравственный контроль (убеждения, идеалы, ценности, установки, убеждения), недекларируемый нравственный контроль (уровень притязаний), оценку своих возможностей (т.е. своих знаний, умений, качеств), оценку своего состояния в данный момент, учет условий своих достижения, своих целей, предвидение последствий своих действий, поступков, деятельности в целом;

– целевой блок, куда входят потребностная цель, опредмеченное действие и сам процесс удовлетворения потребности.

В состав мотива могут входить один или несколько компонентов из того или иного блока, один из которых может играть главную роль, а другие – вспомогательную, сопутствующую.

Важнейшими характеристиками мотива являются *сила и устойчивость* мотива.

Сила мотива выступает показателем непреодолимого стремления личности и оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива, по его интенсивности.

Устойчивость мотива оценивается по его наличию во всех основных видах деятельности человека, по сохранению его влияния на поведение в сложных условиях деятельности, по его сохранению во времени.

В качестве основных *функций мотивов* выделяют следующие:

– *побуждающую функцию*, которая характеризует энергетику мотива, то, что мотив вызывает и обусловливает активность человека, его поведение и деятельность;

– *направляющую функцию*, которая отражает направленность энергии мотива на определенный объект, т.е. выбор и осуществление определенной линии поведения.

– *регулирующую функцию*, суть которой состоит в том, что мотив предопределяет характер поведения и деятельности, от чего, в свою очередь, зависит реализация в поведении и деятельности человека либо узколичных (эгоистических), либо общественно значимых (альтруистических) потребностей. Реализация этой функции всегда связана с иерархией мотивов. Регуляция состоит в том, какие мотивы оказываются наиболее значимыми и, следовательно, в наибольшей мере обусловливают поведение личности.

Наряду с указанными, выделяют также стимулирующую, управляющую, организующую (Е.П. Ильин), структурирующую (О.К. Тихомиров), смыслообразующую (А.Н. Леонтьев), контролирующую (А.В. Запорожец) и защитную (К. Обуховский) функции мотива.

4. Параметры оценки мотивационной сферы личности

Мотивационную сферу человека, с точки зрения ее развитости, можно оценивать по следующим параметрам: *широта, гибкость* и *иерархизированностъ.*

Под *широтой мотивационной сферы* понимается качественное разнообразие мотивационных факторов – диспозиций (мотивов, потребностей и целей).

Гибкость мотивационной сферы выражается в том, что для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня.

Широта и гибкость характеризуют мотивационную сферу человека по-разному. *Широта* – это разнообразие потенциального круга предметов, способных служить для данного человека средством удовлетворения актуальной потребности, а *гибкость* – подвижность связей, существующих между разными уровнями иерархической организации мотивационной сферы: между мотивами и потребностями, мотивами и целями, потребностями и целями.

Следующая характеристика мотивационной сферы – это *иерархизированность мотивов*. Одни мотивы и цели сильнее других и возникают чаще; другие – слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизированность мотивационной сферы.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
3. Маслоу А.Г.Мотивация и личность. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Шадриков В.Д. Введение в психологию: мотивация поведения – М.: Логос, 2003.

Лекция № 5. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

Цель занятия: ознакомление с проблемой исследования мотивации в психологии, с основными теоретическими концепциями мотивации в зарубежной и отечественной психологии.

Содержание занятия:

1. История развития представлений о мотивации в философии. Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина.
2. Теория инстинктов (З. Фрейд, У. Макдугалл).
3. Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер). Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов). Теория органических потребностей животных и др.
4. Проблема мотивации в подходе К. Левина.
5. Теория мотивации в гуманистическом подходе (Г. Мюррей, А. Маслоу).

6. Когнитивные теории мотивации.
7. Мотивация в работах отечественных психологов.

Основные понятия: потребностная, эволюционная, бихевиористская, психоаналитическая, гуманистическая, когнитивная, деятельностная теории мотивации, потребность, иррационализм, рационализм, инстинкт, сублимация, гормическая психология, реактивность, активность, необихевиоризм, ориентировочный рефлекс, теория психологического поля, валентность, истинная потребность, квази-потребность, коммуникацией заряженных систем, ситуативная мотивация, вторичные (психогенные) потребности, потребность в самоактуализации, когниция, когнитивный диссонанс, когнитивный консонанс.

1. История развития представлений о мотивации в философии Потребностные теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина

Научному изучению причин активности человека и животных, их детерминации, положили начало еще великие мыслители древности – Аристотель, Гераклит, Демокрит, Лукреций, Платон, Сократ, упоминавшие о «нужде» как учительнице жизни.

Демокрит, например, рассматривал нужду (потребность) как основную движущую силу, которая не только привела в действие эмоциональные переживания, но сделала ум человека изощренным, позволила приобрести язык, речь и привычку к труду. Вне потребностей человек не смог бы выйти из дикого состояния.

С точки зрения *Гераклита*, потребности определяются условиями жизни. Говоря о связи побудительных сил и разума, Гераклит отмечал, что всякое желание покупается ценою «психеи», поэтому злоупотребление вожделениями ведет к ее ослаблению. В то же время умеренность в удовлетворении потребностей способствует развитию и совершенствованию интеллектуальных способностей человека.

Сократ писал о том, что каждому человеку свойственны потребности, желания, стремления. При этом главное заключается не в том, каковы стремления человека, а в том, какое место они занимают в его жизни. Человек не может преодолеть свою природу и выйти из-под зависимости от других людей, если он не в состоянии управлять своими потребностями, желаниями и поведением. Люди, не способные укрощать свои побуждения, являются рабами телесных страстей и внешней действительности. Поэтому человек должен стремиться к минимизации потребностей и удовлетворять их только тогда, когда они становятся действительно насущными. Все это приблизило бы человека к богоподобному состоянию, и главные усилия воли и разума он смог бы направлять на поиск истины и смысла жизни.

У *Платона* потребности, влечения и страсти образуют «вожделеющую», или «низшую», душу, которая подобна стаду и требует руководства со стороны «разумной и благородной души».

Аристотель полагал, что стремления всегда связаны с целью, в которой в форме образа или мысли представлен объект, имеющий для организма полезное или вредное значение. С другой стороны, стремления определяются потребностями и связанными с ними чувствами удовольствия и неудовольствия, функция которых состоит в том, чтобы сообщать и оценивать пригодность или непригодность данного объекта для жизни организма.

Голландский философ *Б. Спиноза* считал главной побудительной силой поведения аффекты, к которым он относил в первую очередь влечения, связанные как с телом, так и с душой. Если влечение осознается, то оно превращается в желание.

Особое значение придавали потребностям как основным источникам активности человека французские материалисты *конца XVIII века. Э. Кондильяк* понимал потребности как беспокойство, вызываемое отсутствием чего-либо, ведущего к удовольствию. Благодаря потребностям, полагал он, возникают все душевные и телесные привычки. *П. Гольбах* считал, что через мотивы, представляющие собой реальные или воображаемые предметы, с которыми связано благополучие организма, потребности приводят в действие наши ум, чувства и волю и направляют их. Потребности человека беспрерывны, и это обстоятельство служит источником его постоянной активности. П. Гольбах в учении о потребностях утверждал, что для объяснения активности человека достаточно одних внешних причин, и полностью отвергал традиционное представление идеализма о его спонтанной активности.

К. Гельвеции рассматривал в качестве источника активности человека физические, или природные, страсти, которые в свою очередь возникают из-за удовлетворения или неудовлетворения потребностей.

Также значительную роль в психической активности человека отводил потребностям *Р. Вудвортс*. Благодаря им организм оказывается чувствительным к одним стимулам и безразличным к другим, что, таким образом, не только определяет характер двигательных реакций, но и влияет на восприятие окружающего мира (здесь смыкаются взгляды Р. Вудвортса и А.А. Ухтомского на доминанту и, по существу, рассматривается потребность как доминантный очаг возбуждения).

Большую роль потребностям в понимании поведения человека отводил *Н.Г. Чернышевский*. Только через них, считал он, можно понять отношение субъекта к объекту, определить роль материально-экономических условий для психического и нравственного развития личности. С развитием потребностей он связывал и развитие познавательных способностей. Первичными являются органические потребности, удовлетворение которых ведет и к появлению нравственно-эстетических потребностей. Животные наделяются лишь физическими потребностями, которые и определяют их поведение и психическую жизнь.

Однако большинство научных подходов всегда располагалось между двумя философскими течениями: *рационализмом и иррационализмом*.

Согласно *рационалистической позиции,* а она особенно отчетливо выступала в работах философов и теологов вплоть *до середины XIX в.,* человек представляет собой уникальное существо особого рода, не имеющее ничего общего с животными. Считалось, что только человек наделен разумом, мышлением и сознанием, обладает волей и свободой выбора действии, а мотивационный источник человеческого поведения усматривался исключительно в разуме, сознании и воле человека.

Иррационализм как учение в основном рассматривал поведение животных. Сторонники данного учения исходили из утверждения, что поведение животного в отличие от человека несвободно, неразумно, управляется темными, неосознаваемыми силами, имеющими свои истоки в органических потребностях.

Первыми собственно психологическими теориями мотивации принято считать возникшие в XVII-XVIII вв. *теорию принятия решений,* объясняющую на рационалистической основе поведение человека, и *теорию автомата,* объясняющую на иррационалистической основе поведение животного. Одним из центральных моментов данной теории было учение о рефлексе, который рассматривался как механический, или автоматический, врожденный ответ живого организма на внешние воздействия. Раздельное, независимое существование двух мотивационных теорий (одной – для человека, другой – для животных) продолжалось вплоть до конца XIX в.

Во второй половине XIX в. с появлением *эволюционной теории Ч. Дарвина* возникли предпосылки к тому, чтобы пересмотреть некоторые взгляды на механизмы поведения человека. Разработанная Ч. Дарвином теория позволила преодолеть антагонизмы, разделявшие взгляды на природу человека и животных как на два несовместимых в анатомо-физиологическом и психологическом отношениях явления действительности. Более того, Ч. Дарвин был одним из первых, кто обратил внимание на то, что у человека и животных имеется немало общих потребностей и форм поведения, в частности эмоционально-экспрессивных выражений и инстинктов.

Под влиянием этой теории в психологии началось интенсивное изучение *разумных форм поведения* у животных (В. Келер, Э. Торндайк) и *инстинктов у человека* (З. Фрейд, У. Макдугалл, И.П. Павлов и др.). В ходе этих исследований изменилось представление о потребностях. Если раньше исследователи, как правило, пытались связать потребности с нуждами организма и поэтому использовали понятие «потребность» чаще всего для объяснения поведения животных, то в процессе трансформации и развития научных воззрений данное понятие стали использовать и для объяснения поведения человека. Следует отметить, что использование понятия «потребность» в отношении человека привело к расширению этого понятия. Стали выделять не только биологические, но и некоторые социальные потребности. Однако главной особенностью исследований мотивации поведения человека на данном этапе было то, что в отличие от предыдущего этапа, на котором противопоставлялось поведение человека и животного, эти принципиальные отличия человека от животного старались свести к

минимуму. Человеку в качестве мотивационных факторов стали приписывать те же органические потребности, которыми раньше наделяли только животное.

2. Биологизаторский подход в теории инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл)

Одним из первых проявлений крайней, по существу биологизаторской, точки зрения на поведение человека стали *теории инстинктов З. Фрейда и У. Макдугалла,* предложенные в конце XIX в. и получившие наибольшую популярность в начале XX в. Пытаясь объяснить социальное поведение человека по аналогии с поведением животных, З. Фрейд и У. Макдугалл свели все формы человеческого поведения к врожденным инстинктам.

Так, в теории *З. Фрейда* (S. Freud, 1895) таких инстинктов было три: инстинкт жизни, инстинкт смерти и инстинкт агрессивности. Основой мотивации поведения, по его мнению, являлось стремление удовлетворить данные врожденные инстинкты (жизни и смерти) – физические потребности организма. *З. Фрейд* считал, что инстинкты обеспечивают индивида энергией, которая является источником его активности. При этом если удовлетворение потребности по каким-либо причинам (моральные ограничения, страх наказания и т.п.) невозможно, то энергия инстинкта может быть направлена в другое русло – на выполнение деятельности, не связанной инстинктом (политику, творчество, бизнес, и т.п.). Такое направление энергии инстинкта в иное русло называют *сублимацией*. Таким образом, он придавал решающую роль в организации поведения бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощными влечениями. В основном сексуальными (либидо) и агрессивными, требующими непосредственного удовлетворения и блокируемые «цензором» личности – «Сверх-Я», т.е. интериоризированными в ходе социализации индивида социальными нормами и ценностями.

В этом же направлении разрабатывал свою теорию, которую назвал «гормической психологией», *У. Макдугалл* (W. McDougall, 1923). Согласно данной теории инстинктивное стремление к цели изначально заложено в природе живого. Именно данная врожденная (инстинктивная) энергия («горме») является движущей силой поведения, в том числе и социального. Она определяет характер восприятия объектов, создает эмоциональное возбуждение (интерес) и направляет умственные и телесные действия организма к цели. У. Макдугалл в свою очередь предложил набор из десяти инстинктов: изобретательства, строительства (созидания), любопытства (удивление), бегства (страх), стадности, драчливости (агрессивность, гнев), репродуктивный или родительский (нежность), неприятия (отвращение), самоунижения (смущение), самоутверждения (воодушевление). В более поздних работах У. Макдугалл добавил к перечисленным еще восемь инстинктов, в основном относящихся к органическим потребностям (например, пищевой инстинкт). По его мнению, основные инстинкты

напрямую связаны с соответствующими эмоциями, так как внутренним выражением инстинктов являются эмоции.

Разработанные теории инстинктов все же не смогли ответить на многие вопросы и не позволили решить ряд весьма существенных проблем. Например, как доказать существование у человека этих инстинктов и в какой мере могут быть сведены к инстинктам или выведены из них те формы поведения, которые приобретаются человеком прижизненно под влиянием опыта и социальных условий? В итоге все дискуссии закончились тем, что само понятие «инстинкт» применительно к человеку стало употребляться все реже. Появились новые понятия для описания поведения человека, такие как потребность, рефлекс, влечение и другие.

В 20-е гг. XX в. на смену *теории инстинктов* пришла концепция, в рамках которой все поведение человека объяснялось наличием у него *биологических потребностей*. В соответствии с данной концепцией было принято считать, что у человека и у животных есть общие органические потребности, которые оказывают одинаковое воздействие на поведение. Периодически возникающие органические потребности вызывают состояние возбуждения и напряжения в организме, а удовлетворение потребности ведет к снижению напряжения. В этой концепции принципиальных различий между понятиями «инстинкт» и «потребность» не было, за исключением того, что инстинкты являются врожденными, а потребности могут приобретаться и меняться в течение жизни, особенно у человека. Следует отметить, что использование понятий «инстинкт» и «потребностью в данной концепции имело один существенный недостаток: их использование устраняло необходимость учета в объяснении поведения человека когнитивных психологических характеристик, связанных с сознанием.

3. Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер)

Кроме теорий биологических потребностей человека, инстинктов и влечений в начале XX в. возникли еще два новых направления. Их возникновение в значительной степени было обусловлено открытиями *И.П. Павлова*. Это *поведенческая (бихевиористская) теория мотивации* и *теория высшей нервной деятельности*.

Поведенческая (бихевиористская) концепция мотивации по своей сути являлась логическим продолжением идей основоположника бихевиоризма Д. Уотсона. Представителями этого направления, получившими наибольшую известность, являются Э. Толмен, К. Халл и Б. Скиннер.

Бихевиористы отмечали, что термин «мотивация» слишком общий и недостаточно научный, что экспериментальная психология под этим названием фактически изучает потребности, влечения (драйвы), имеющие чисто физиологическую природу. Бихевиористы объясняют поведение через схему «стимул – реакция», рассматривая раздражитель как активный источник реакции организма. Для них проблема мотивации не стоит, так как, с их точки зрения, динамическим условием поведения является

реактивность организма, т.е. его способность отвечать специфическим образом на раздражители. Правда, при этом отмечается, что организм не всегда реагирует на воздействующий извне стимул, в связи с чем в схему был введен дополнительный фактор (названный «мотивацией»), объясняющий различия в реактивности. Но снова этот фактор свелся к чисто физиологическим механизмам: различию в чувствительности организма к данному стимулу, т.е. к порогам ощущений. Исходя из этого, мотивацию стали понимать как состояние, функция которого в снижении порога реактивности организма на некоторые раздражители.

Один из представителей данного направления, *Б. Скиннер* считал, например, основой активности потребность, нужду организма (есть, пить, иметь нормальную температуру и т.д.), вызванную отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Основным механизмом формирования мотивации, при этом признавалось стремление организма снять напряжение, вызванное возникшей потребностью. Иными словами, *принцип гомеостаза*: при отклонении от нормы система стремится вернуться в исходное состояние. Так, если действие привело к снятию потребностного напряжения, то вероятность повторения этого действия растет, а если оно не наступает, то вероятность повторения действия уменьшается. Но способ поведения не связан однозначно с потребностью, он зависит и от подкрепления, то есть от того, что способно удовлетворить эту потребность. Таким образом, считалось, что поведение мотивируется последствиями действий и прошлым опытом.

Итак, с точки зрения бихевиористов, поведение инициируется потребностью, а формируется под влиянием факторов среды. Однако, *необихевиоризм,* учитывая материальную причинность поведения как совокупность потребностей и соответствующей структуры подкреплений, признавал также и идеальные психические категории такие, как цели и ожидания.

Наиболее видный представитель динамической психологии американец Р. Вудвортс (R. Woodworth, 1918), критикуя бихевиористов, трактовал ответ на внешнее воздействие как сложный и изменчивый акт, в котором интегрируются прошлый опыт и своеобразие внешних и внутренних наличных условий. Этот синтез достигается благодаря психической активности, основой которой служит стремление к цели (потребность).

В обыденной жизни принято считать, что поведение человека определяется планом и стремлением реализовать этот план, достичь цели. Эта схема, как отмечает Ж. Нюттен (J. Nutten, 1984), соответствует реальности и учитывает сложное человеческое поведение, в то время как бихевиористы в качестве модели принимают лишь элементарную психическую реакцию. Необходимо помнить, пишет Ж. Нюттен, что поведение – это еще и поиск отсутствующих или еще не существующих ситуаций и предметов, а не просто реагирование на них. На этом и основываются взгляды психологов, рассматривающих мотивацию как

самостоятельный специфичный механизм организации поведения человека и животных.

Другая теория – *теория высшей нервной деятельности* – была разработана *И.П. Павловым*, а ее развитие продолжено его учениками и последователями, среди которых были следующие: *Н.А. Бернштейн* – автор теории психофизиологической регуляции движений; *П.К. Анохин*, предложивший модель функциональной системы, на современном уровне описывающую и объясняющую динамику поведенческого акта; *Е.Н. Соколов,* который открыл и исследовал ориентировочный рефлекс, имеющий большое значение для понимания психофизиологических механизмов восприятия, внимания и мотивации, а также предложил модель концептуальной рефлекторной дуги.

Одной из теорий, возникших на рубеже XIX-XX вв. и продолжающих разрабатываться сейчас, является *теория органических потребностей животных.* Она возникла и развивалась под влиянием прежних иррационалистических традиций в понимании поведения животных. Ее современные представители видят свою задачу в том, чтобы объяснить поведение животных с позиций физиологии и биологии.

4. Проблема мотивации в подходе К. Левина

Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 30-х гг. XX в. Первой из них была *теория мотивации, предложенная К. Левином.*

Свои теоретические взгляды К. Левин изложил в книгах «Динамическая теория личности» (1935) и «Принципы топологической психологии» (1936). С точки зрения К. Левина задача психологии состоит в том, чтобы создать такую теорию, с помощью которой можно было бы объяснить поведение любого человека в конкретной ситуации. Эта теория должна давать возможность предсказывать поведение человека и управлять этим поведением. К. Левин в отличие от бихевиористов не устранял психику и сознание из предмета психологии. Свою теорию личности он разрабатывал в русле гештальтпсихологии, дав ей название *«теория психологического поля».*

«Поле» – это жизненное пространство человека, представляющее собой совокупность взаимовлияющих друг на друга факторов, определяющих поведение человека в конкретной ситуации и в каждый момент времени. В этом поле действуют динамические силы, которые оказывают влияние на его поведение.

Он исходил из того, что личность живет и развивается в психологическом поле окружающих ее предметов, каждый из которых имеет определенный заряд (валентность). *Валентность* – это степень привлекательности (притягательности) различных предметов, событий, ситуаций и других аспектов окружающего мира. Валентность может быть положительной или отрицательной, может варьировать по степени – сильно выраженная и менее выраженная. Эксперименты К. Левина доказывали, что для каждого человека эта валентность имеет свой знак. Хотя в то же время

существуют такие предметы, которые для всех имеют одинаково притягательную или отталкивающую силу. Воздействуя на человека, предметы вызывают в нем потребности, которые К. Левин рассматривал как своего рода энергетические заряды, вызывающие напряжение человека. В этом состоянии человек стремится к разрядке, т.е. удовлетворению потребности.

К основным особенностям человека, которые являются главными факторами, определяющими его поведение, К. Левин относит два вида мотивов: истинные потребности и квази-потребности.

К *истинным потребностям* относятся врожденные, инстинктивные потребности (например, чувство голода), а также стремления человека к отдаленным перспективным жизненным целям, которые задают направленность его жизни (например, стремление приобрести определенную профессию).

Квази-потребности – это побуждения к действиям, направленные на достижение определенного результата в конкретной ситуации, возникающие в связи с намерением человека совершить эти действия. Квази-потребности рассматривается в психологии как *ситуативная* мотивация, т.е. мотивация, которая побуждает и направляет действия человека в конкретных жизненных ситуациях.

Потребности в структуре личности не изолированы, они находятся в связи друг с другом, в определенной иерархии. При этом те квази-потребности, которые связаны между собой, могут обмениваться находящейся в них энергией. Этот процесс К. Левин называл *коммуникацией заряженных систем.* Возможность такой коммуникации, с его точки зрения, ценна тем, что делает поведение человека более гибким, позволяет ему разрешать конфликты, преодолевать различные барьеры и находить удовлетворительный выход из сложных ситуаций. Истинные потребности составляют основу квази-потребностей. Побудительная сила квази-потребностей проистекает из истинных потребностей. Истинные потребности – энергетический источник для квази-потребностей.

Исследования К. Левина доказывали, что не только существующая в данный момент ситуация, но и ее предвосхищение, предметы, существующие только в сознании человека, могут определять его деятельность. Наличие таких *идеальных мотивов* поведения дает возможность человеку преодолеть непосредственное влияние поля, окружающих предметов, *«встать над полем»,* как писал К. Левин. Такое поведение он называл *волевым,* в отличие от *полевого*, которое возникает под влиянием непосредственного сиюминутного окружения.

5. Теория мотивации в гуманистическом подходе (Г. Мюррей, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс)

Вслед «теорией поля» были опубликованы работы представителей *гуманистической психологии* – Г. Мюррея, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса и др. Рассмотрим некоторые из них. Мотивирующая сила

человеческого поведения, по мнению авторов гуманистической теории, состоит в реализации им самим своих способностей и потенций.

Достаточно широкую известность получила мотивационная концепция *Г. Мюррея (H. Murrey, 1938).* Наряду с выделенным У. Макдугаллом перечнем органических, или первичных, потребностей, идентичных основным инстинктам, Г. Мюррей предложил *список вторичных (психогенных) потребностей*, возникающих на базе инстинктоподобных влечений в результате воспитания и обучения. Это потребности достижения успехов, аффилиации, агрессии, независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, порядка, игры, неприятия, осмысления, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания. Впоследствии кроме этих двадцати потребностей автор приписал человеку еще шесть: приобретения, отклонения обвинений, познания, созидания, объяснения, признания и бережливости.

Другая, еще более известная концепция мотивации поведения человека, принадлежит *А. Маслоу* (A. Maslow, 1954)**.** Чаще всего, когда говорят о данной концепции, имеют в виду существование иерархии человеческих потребностей и их классификацию. Согласно данной концепции, у человека с рождения последовательно появляются и сопровождают его взросление семь классов потребностей: физиологические (органические) потребности, потребности в безопасности, потребности в принадлежности и любви, потребности уважения (почитания), познавательные потребности, эстетические потребности, потребности в самоактуализации. Причем, по мнению автора, в основании данной мотивационной пирамиды лежат физиологические потребности, а высшие потребности, такие как эстетические и потребность в самоактуализации, образуют ее вершину.

6. Когнитивные теории мотивации

Еще У. Джемс в конце прошлого века выделял несколько типов принятия решения (формирования намерения, стремления к действию) как сознательного преднамеренного мотивационного акта. Объекты мысли, задерживающие окончательное действие или благоприятствующие ему, он называет *основаниями, или мотивами***,** данного решения.

Во второй половине XX века появились мотивационные концепции Дж. Роттера (J. Rotter, 1954), Г. Келли (G. Kelly, 1955), Х. Хекхаузена (H. Heckhausen, 1955), Дж. Аткинсона (J. Atkinson, 1964), Д. Макклелланда (Д. McClelland, 1971), для которых характерным является признание ведущей роли сознания в детерминации поведения человека. *Когнитивные теории* мотивации повлекли за собой введение в научный обиход новых мотивационных понятий: социальные потребности, жизненные цели, когнитивные факторы, когнитивный диссонанс, ценности, ожидание успеха, боязнь неудачи, уровень притязаний.

Мотивами поведения личности по мнению представителей этого направления *(Л. Фестингер)*, является стремление к соответствию между знаниями о мире и о себе, то есть к консонансу. Несоответствие когниций переживается личностью как состояние дискомфорта, и она стремится от него избавиться, восстановить внутреннюю когнитивную гармонию. Это стремление и есть мощный мотивирующий фактор человеческого поведения и отношения к миру. Разрешить диссонанс можно тремя способами: изменить одну из когниций, снизить ее значимость или добавить новую когницию. *Когниция* (лат. cognitio – «знание») – любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения.

Р. Кеттелл (R. Cattell, 1957) построил «динамическую решетку устремлений». Он выделил мотивационные диспозиции типа «эргов» (от греч. *ergon* – «энергия», «работа»), в которых видел своего рода биологически обусловленные влечения, и «энграммы», природа которых содержится не в биологической структуре, а в истории жизни субъекта.

Во многих зарубежных мотивационных концепциях центральным психическим процессом, объясняющим поведение, становится принятие решения. Недостатком этих теорий мотивации является рассмотрение лишь отдельных сторон мотивационного процесса, без попыток их объединения.

В определенной мере они близки друг к другу и имеют ряд общих положений.

1. Во-первых, в большинстве данных теорий отрицалась принципиальная возможность создания единой универсальной теории мотивации, одинаково успешно объясняющей как поведение животных, так и человека.

2. Во-вторых, подчеркивалось, что стремление снять напряжение как основной мотивационный источник целенаправленного поведения на уровне человека не работает, во всяком случае не является для него основным мотивационным принципом.

3. В-третьих, в большинстве данных теорий утверждалось, что человек не реактивен, а изначально активен. Поэтому принцип редукции напряжения для объяснения поведения человека неприемлем, а источники его активности следует искать в нем самом, в его психологии.

4. В-четвертых, данные теории признавали наряду с ролью бессознательного существенную роль сознания человека в формировании его поведения. Более того, по мнению большинства авторов, сознательная регуляция для человека является ведущим механизмом формирования поведения.

5. В-пятых, для большинства теорий данной группы было свойственно стремление ввести в научный оборот специфические понятия, отражающие особенности человеческой мотивации, например «социальные потребности, мотивы» (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен), «жизненные цели» (К. Роджерс, Р. Мей), «когнитивные факторы» (Дж. Роттер, Г. Келли и др.).

6. В-шестых, авторы теорий этой группы были едины во мнении о том, что для исследования мотивации человека неприемлемы методы

исследования причин поведения у животных. Поэтому они предприняли попытку найти специальные методы изучения мотивации, подходящие только для человека.

7. Мотивация в работах отечественных психологов

Среди отечественных психологов начала XX века, поднимавших вопросы о мотивации поведения человека, следует отметить, прежде всего, *А.Ф. Лазурского,* опубликовавшего в 1906 году книгу «Очерк науки о характерах». В ней довольно большое место отводится обстоятельному обсуждению вопросов, связанных с желаниями и влечениями, борьбой мотивов и принятием решений, устойчивостью решений (намерений) и способностью к внутренней задержке побудительных импульсов; высказанные положения не утратили актуальности и в настоящее время.

О влечениях, желаниях и «хотениях» человека, в связи с вопросами о воле и волевых актах, рассуждал в своих работах и другой крупный отечественный психолог *Н.Н. Ланге* (1914). В частности, он дал свое понимание отличий влечений от «хотений», полагая, что последние – это влечения, переходящие в активные действия. Для него «хотение» – это деятельная воля.

В 20-х годах и позже вопросы мотивации поведения рассматривали В.М. Боровский (1927), Н.Ю. Войтонис (1929, 1935), стоявшие на биологизаторских позициях.

Л.С. Выготский в своих работах тоже не оставил без внимания проблему детерминации и мотивации поведения человека. Так, в учебном пособии «Педология подростка» (1930-1931) он отводит большую главу вопросу о сущности интересов и их изменении в подростковом возрасте. Он считал, что проблема соотношения влечений и интересов является ключом к пониманию психического развития подростка, которое обусловлено, прежде всего, эволюцией интересов и поведения ребенка, изменением структуры направленности его поведения. Несмотря на некоторую односторонность в вопросе об интересах, несомненно, положительным в его взглядах было убеждение, что интересы не являются навыками, как считали в то время многие психологи. В другой работе – «Истории развития высших психических функций» – Л.С. Выготский уделяет большое внимание вопросу о «борьбе мотивов». Одним из первых он стал разделять мотив и стимул, говорил о произвольной мотивации.

В 40-х годах мотивацию, с позиции «теории установки», рассматривал *Д.Н. Узнадзе* (1966), говоривший, что источником активности является потребность, которую он понимал очень широко, а именно как то, что является нужным для организма, но чем он в данный момент не обладает.

Теория деятельностного происхождения мотивации. В отечественной психологии также предпринимались попытки решать проблемы мотивации человека. Однако вплоть до середины 1960-х гг. психологические исследования были сосредоточены на изучении познавательных процессов. Основной научной разработкой отечественных психологов в области

проблем мотивации является *теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека,* созданная А.Н. Леонтьевым. Согласно концепции А.Н. Леонтьева, мотивационная сфера человека, как и другие психологические особенности, имеет свои источники в практической деятельности. В частности, между структурой деятельности и строением мотивационной сферы человека существуют отношения изоморфизма, т.е. взаимного соответствия, а в основе динамических изменений, которые происходят с мотивационной сферой человека, лежит подчиняющееся объективным социальным законам развитие системы деятельностей.

Таким образом, данная концепция объясняет происхождение и динамику мотивационной сферы человека. Она показывает, как может изменяться система деятельностей, как преобразуется ее иерархизированность, каким образом возникают и исчезают отдельные виды деятельности и операции, какие модификации происходят с действиями. В соответствии с закономерностями развития деятельностей можно вывести законы, описывающие изменения в мотивационной сфере человека, приобретение им новых потребностей, мотивов и целей.

Все рассмотренные теории имеют свои достоинства и вместе с тем свои недостатки. Основной их недостаток заключается в том, что они в состоянии объяснить лишь некоторые феномены мотивации, ответить лишь на небольшую часть вопросов, возникающих в этой области психологических исследований. Поэтому исследование мотивационной сферы человека продолжается и в наши дни.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия. – 2010.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

Лекция № 6. Мотивация и деятельность
Мотивированное поведение как характеристика личности

Цель занятия: знакомство с ролью мотивации и ее влиянием на эффективность деятельности, с мотивацией различных видов деятельности, а также с основными мотивами человека.

Содержание занятия:

1. Проблема полимотивации деятельности.
2. Мотивация различных видов деятельности.
3. Характеристика ведущих мотивов личности (мотив достижения и избегания, мотив аффилиации и власти, мотив отвержения, просоциальное поведение, мотив агрессивности).
4. Направленность личности, ее виды и формы проявления.

Основные понятия: мотивационная суммация, полимотивация, виды полимотивации, самооценка, уровень притязаний, мотив аффилиации, мотив достижения, мотив успеха, мотив избегания неудач, мотив власти, мотив отвержения, альтруистические мотивы, мотив агрессивности, манипуляция, эмпатия, мотив отвержения, направленность, направленность на себя, на других, на дело, влечение, желание, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

1. Проблема полимотивации деятельности

Долгое время соотношение между мотивом и поведением рассматривалось исходя из предпосылки, что каждому мотиву должна соответствовать своя деятельность, и наоборот. Такое понимание соотношения между мотивом и деятельностью означает то, что мотив определяет деятельность, дает ей название и характеризует ее содержательную сторону.

Однако в последние годы стала распространенной точка зрения, что деятельность и поведение человека одновременно обусловлены многими мотивами (А.Н. Леонтьев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, Л.И. Божович и др.). А.Н. Леонтьев, например, выдвигая положение о полимотивированности деятельности, исходит из того, что сложные формы поведения, как правило, побуждаются несколькими потребностями. Исследователь говорит о двух разных вариантах полимотивации учебной деятельности. Первый из них состоит в обусловленности учебной деятельности как познавательными, так и социальными мотивами. Второй же вариант полимотивации учебной деятельности заключается в сочетании смыслообразующего мотива с мотивами-стимулами. Смыслообразующий мотив выполняет функцию побуждения и направления на объект, а мотивы-стимулы играют роль дополнительной стимуляции данной деятельности.

В.К. Вилюнас, анализируя явление мотивационной суммации отмечает, что у человека одновременное проявление и действие мотивационных факторов различного происхождения представляет собой практически постоянный фон жизни, поэтому актуальной является не констатация полимотивированности человеческой деятельности, а проблема ее форм и механизмов. Обусловленность поведения человека разными, иногда даже противоречивыми, стремлениями отмечают и многие другие авторы.

В.К. Вилюнас относит к полимотивации и дальние намерения, имеющие комплексную потребностную основу, и отдельные конкретные ситуации, которые обусловлены рядом побуждений и предполагают выбор. Примером последних может служить полимотивация при конкурирующих мотивах, возможность существования которой прекрасно показана еще в классификации конфликтных ситуаций К. Левина.

К. Левин в определении конфликта отмечает, что его психологически можно охарактеризовать как ситуацию, в которой на субъекта одновременно воздействуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины. Автор различает три основных случая конфликтных ситуаций.

Конфликт «стремление – стремление»: даны два объекта или цели, при этом оба обладают привлекательным и примерно равным требовательным характером. При этом нельзя обладать или стремиться к обоим, а необходимо сделать выбор между двумя возможностями.

Конфликт «избегание – избегание»: ситуация, когда приходится выбирать между двух примерно равных «зол».

Конфликт «стремление – избегание»: одно и тоже одновременно притягивает и отталкивает. Можно хотеть, например, женитьбой удержать возле себя любимого человека и одновременно бояться потерять свою независимость.

А. Маслоу отмечал, что практически любой поведенческий акт детерминирован множеством детерминант или множеством мотивов. Если говорить о мотивационных детерминантах, то поведение, как правило, детерминировано не одной отдельно взятой потребностью, а совокупностью нескольких или всех базовых потребностей.

Как отмечает Е.П. Ильин, в западной психологии акцент в основном делается на одновременной обусловленности поведения и деятельности многими целями и личностными диспозициями.

Е.П. Ильин считает возможным говорить и об истинной полимотивации, с которой мы имеем дело только тогда, когда одновременно действуют несколько мотивов, в состав каждого из которых могут входить множество потребностей. Однако в этом случае, как считает данный исследователь, психологически осуществляется несколько деятельностей. Кроме того, Е.П. Ильин связывает истинную полимотивацию с наличием отдаленной цели. Тогда существуют отдельные деятельности, побуждаемые частными мотивами. Они как бы встроены в общий мотив и, являясь относительно самостоятельными психологическими образованиями, способствуют достижению конечной цели.

2. Мотивация различных видов деятельности.

Мотивация учебной деятельности. Учебная деятельность занимает практически все годы становления личности, начиная с детского сада и кончая обучением в средних и высших профессиональных учебных заведениях.

Под мотивом учебной деятельности понимаются все факторы, обусловливающие проявление учебной активности: потребности, цели, установки, чувство долга, интересы и т.п.

Попытку подойти к мотивации учения с позиции сочетания у одного и того же учащегося различных мотивационных факторов предпринял финский психолог К. Вепсяляйнен. Он выделил следующие «мотивационные типы»:

1. Первый тип характеризуется хорошей успеваемостью, сочетанием чувства долга и ответственности с зависимостью от авторитетов.
2. Второй тип характеризуется принятием образования как значимого фактора (необходимость посещения школы), отсутствием специальных интересов и низкой мотивацией к достижениям в школе.

3. Третий тип отличается зависимостью от авторитетов, отсутствием чувства долга и ответственности.
4. Для четвертого характерно стремление к достижениям в школе, чувством долга и ответственности и отсутствием боязни неудачи.
5. В пятом сочетаются стремления к успеху и боязни неудачи с чувством долга и ответственности.

Мотив поступления в школу. Потребностями, приводящими ребенка в школу, помимо *познавательной,* могут быть: *престижная* (повышение своего социального положения), *стремление к взрослости* и желание называться уже школьником, а не детсадовцем, желание быть «как все», не отставать в исполнении социальных ролей от сверстников. Отсюда целями удовлетворения потребностей могут быть как учеба, так и хождение в школу для выполнения роли ученика, школьника.

Л.И. Божович отмечает, что мотив посещения школы следует отличать от мотива обучения. Оба эти мотива в организации поведения и учебной деятельности детей могут действовать в одном направлении, а могут и расходиться.

В мотив обучения могут входить следующие причины: интерес к учению (основанный, на потребности в новых впечатлениях от приобретения знаний), желание получить образование в связи с пониманием его необходимости для жизни и профессиональной деятельности, желание заслужить похвалу, удовлетворить свое тщеславие (быть отличником).

Наличие же у дошкольников только социально-ролевых мотивов посещения школы и отсутствие мотива обучения свидетельствует об их неготовности к школе. О мотивационной готовности детей 6-7 лет к школе свидетельствуют их отношение к обучению как к серьезной общественно значимой деятельности, эмоциональная расположенность выполнять требования взрослых, познавательный интерес к окружающей действительности, стремление овладевать новыми знаниями и умениями.

Мотивация учебной деятельности младших школьников. Особенностью мотивации большинства школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Даже скучную и бесполезную работу они выполняют тщательно, так как полученные задания кажутся им важными.

Мотивационную роль играют получаемые школьниками *отметки*. По данным Л.И. Божович, они воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Отметка в качестве ведущего мотива обучения выступает у более половины младших школьников. У трети преобладает престижный мотив, а познавательный интерес называется очень редко. Однако такое отношение к отметке скоро меняется. Школьники 3-4-х классов начинают тяготиться своими обязанностями, их старательность уменьшается.

Такие сдвиги в мотивационной сфере происходят, как предполагает Л.И. Божович, потому, что не удовлетворяется познавательная потребность учащихся, а это связано с методикой их обучения, в частности с излишним

количеством упражнений, направленных на выработку умений. В результате чрезмерно загружается память и недостаточно используется интеллект.

М.В. Матюхина отмечает, что не все мотивы осознаются младшими школьниками в одинаковой степени. К плохо осознаваемым относятся мотивы долга и ответственности, благополучия, престижные, целый ряд мотивов, связанных с содержанием и процессом учения (интерес к объекту деятельности, к процессу деятельности, к результату деятельности). Но именно эти мотивы чаще всего выступают в качестве реальных побудителей учебной деятельности.

Мотиваторами учебной деятельности младших школьников могут быть социально-психологические факторы: желание хорошо выглядеть в глазах одноклассников, обожание своего учителя, желание доставить ему удовольствие своим ответом на уроке и получить от него похвалу.

Существенной особенностью мотивации учебной деятельности младших школьников является невозможность долго удерживать энергию сформированного намерения. Поэтому между созданием у них соответствующего намерения и выполнением его не должно проходить много времени, чтобы это стремление не «остыло». Перед младшими школьниками целесообразно ставить не отдаленные и крупномасштабные цели, а ближайшие и небольшие.

В 3-4-х классах начинает проявляться избирательное отношение школьников к отдельным учебным предметам, в результате чего общий мотив учебы становится все более дифференцированным: появляется как положительная, так и отрицательная мотивация к процессу учения в зависимости от интереса к предмету. Однако познавательные интересы детей, как правило, являются еще эпизодическими. Они возникают в определенной ситуации, чаще всего под непосредственным воздействием урока, и почти всегда угасают, как только урок заканчивается.

В этих классах снижается роль учителя в побуждении к учебной деятельности в связи со снижением его авторитета. Это обусловлено и повышением самостоятельности школьников и большой ориентацией на мнение одноклассников.

Мотивация учебной деятельности и поведения школьников средних классов. Первой ее особенностью является возникновение у школьника стойкого интереса к определенному предмету. Повышение интереса к одному предмету протекает у многих подростков на фоне общего снижения мотивации учения.

Это объясняется тем, что у подростков, как и у младших школьников, еще слабо развито понимание необходимости учебы для будущей профессиональной деятельности, для объяснения происходящего вокруг.

Главным мотивом поведения и деятельности учащихся средних классов в школе является, как считает Л.И. Божович, стремление найти свое место среди товарищей. Поведение подростков в школе строится с учетом мнения одноклассников, которое теперь имеет большее значение, чем мнение учителей и родителей. Характерной особенностью подростков является

стремление всячески избегать критики сверстников и наличие страха быть ими отвергнутыми.

Особенностью мотивации учебного поведения школьников средних классов является наличие у них «подростковых установок» (моральных взглядов, суждений, оценок).

У подростков становится ярко выраженной потребность в познании и оценке свойств собственной личности, что создает повышенную их чувствительность к оценке окружающих.

Мотивация учебной деятельности и поведения школьников старших классов. Основным мотивом учения старшеклассников является подготовка к поступлению в профессиональное учебное заведение. Следовательно, главной целью для выпускников школы становится получение знаний, что должно обеспечить прием в намеченные учебные заведения.

Правда, выбор профессии может происходить не столь осознанно, а под влиянием родителей, в результате подражания товарищам или случайно возникшего интереса.

Мотивы учения у старших школьников существенно отличаются от подростковых, в связи с намечаемой профессиональной деятельностью. Если подростки выбирают профессию, соответствующую любимому предмету, то старшеклассники начинают особенно интересоваться теми предметами, которые им пригодятся для подготовки к выбранной профессии. Если первые смотрят в будущее с позиций настоящего, то вторые смотрят на настоящее с позиций будущего (Л.И. Божович).

Для старшеклассников отметка – это критерий знаний, она в значительной степени утрачивает свою побудительную силу; вместо нее роль побудителя к учению начинает играть стремление к знаниям.

Чем старше школьники, тем меньшее количество мотиваторов они называют в качестве побудителей или основания своего поведения. Это может быть связано с тем, что под влиянием формирующегося у них мировоззрения возникает достаточно устойчивая структура мотивационной сферы, в которой главными становятся мотиваторы (личностные диспозиции, особенности личности), отражающие их взгляды и убеждения.

Основными факторами, влияющими на формирование положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности, являются:

– содержание учебного материала;
– организация учебной деятельности;
– коллективные формы учебной деятельности;
– оценка учебной деятельности;
– стиль педагогической деятельности учителя.

3. Мотивация трудовой деятельности

Мотивы, связанные с трудовой деятельностью человека, можно разделить на три группы: мотивы трудовой деятельности, мотивы выбора профессии и мотивы выбора места работы. Конкретная деятельность определяется в конечном итоге всеми этими мотивами (мотивы трудовой

деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, а последние ведут к мотивам выбора места работы).

Мотивы трудовой деятельности. Исследователи выделяют причины, которые заставляют человека заниматься трудом.

Первая группа причин – *побуждения общественного характера.* К ним относятся осознание необходимости приносить пользу обществу, желание оказывать помощь другим людям, общественная установка на необходимость трудовой деятельности и т.д.

Вторая группа – *получение определенных материальных благ* для себя и семьи.

Третья группа – *удовлетворение потребности в самоактуализации, самовыражении, самореализации.* К этой же группе относится и мотив, связанный с удовлетворением потребности в общественном признании, в уважении со стороны других.

Трудовое воспитание школьников и должно состоять в формировании и закреплении этих мотивов.

Мотивы выбора профессии. Выбор профессии – сложный и достаточно длительный мотивационный процесс: ведь от правильного выбора профессии во многом зависит удовлетворенность человека своей жизнью.

Сознательный выбор профессии происходит с ориентацией человека на имеющиеся у него социальные ценности.

Профессию можно выбирать в зависимости от многих обстоятельств, но важно принимать во внимание, насколько выбираемая деятельность соответствует склонностям и способностям человека.

Имеющиеся у человека определенные сочетания типологических особенностей проявления свойств нервной системы (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность) могут обусловливать склонность человека к определенному типу деятельности.

Мотивы выбора места работы. Здесь необходимо учитывать «внешние» и «внутренние» факторы (мотиваторы), которые рассматриваются человеком в процессе принятия решения – куда лучше пойти работать. В основном это касается оценки внешней ситуации, своих возможностей и состояния, соответствия выбираемой работы профессии, своим интересам и склонностям.

Оценка внешней ситуации (положительных и отрицательных производственных факторов) включает в себя: величину заработной платы, льготы, предоставляемые работающим на данном предприятии; близость к дому, удобство транспортного сообщения; эстетику места работы и наличие вредного производства; сменность, наличие твердого или свободного графика работы; надежность и престиж фирмы, компании; меру ответственности; возможность одновременно с работой учиться в вузе; психологический климат в коллективе, систему поощрений и наказаний и т.д.

Оценка своих возможностей включает: состояние здоровья, наличие способностей к данной работе и профессионально важных качеств, уровень

образования, склонность к работе без стрессов, в свободном ритме или к монотонной работе с заданным темпом.

Оценка выбираемого места работы с учетом интересов касается возможности продвижения на данном предприятии или в учреждении по «служебной лестнице», руководящей работы, профессионального роста, проявления личной инициативы и выдумки (творчества) и т.п.

Мотивы выбора профессии и места работы классифицированы Э.С. Чугуновой. Она выделяет доминантный тип профессиональной мотивации (устойчивый интерес к профессии), ситуативный тип профессиональной мотивации (влияние привходящих жизненных обстоятельств, которые не всегда согласуются с интересами человека) и конформистский (или суггестивный) тип профессиональной мотивации (внушающее влияние со стороны ближайшего социального окружения – советы родных, друзей, знакомых).

Мотивы педагогической деятельности. Мотивы поступления в педагогический вуз и выбора профессии педагога разнообразны, причем некоторые из них не соответствуют педагогической деятельности. Это обстоятельство давно беспокоит педагогическую общественность и вузы. По данным многих опросов (А.Э. Штейнмец, 1998), только от 30 до 45% поступивших в педагогические вузы положительно относятся к профессии учителя. Около 40% поступают в вуз из-за интереса к тому или иному предмету («предметные мотивы»), не имея интереса к учительской деятельности. От 13 до 22% студентов не относятся позитивно ни к деятельности учителя, ни к профилирующему предмету, мотивами поступления в вуз в данном случае являются либо стремление избежать службы в армии (у юношей), либо престижность высшего образования (у девушек).

Среди всего многообразия мотивов именно профессиональные мотивы признаются ведущими в личности педагога, определяющими все остальные.

Профессиональные мотивы педагога, как и всякая мотивация, составляют сложную структуру. В нее включаются мотивы выбора педагогической профессии; мотивы, проявляющиеся в процессе труда учителя; мотивы совершенствования педагогической деятельности.

К мотивам выбора педагогической профессии относят интерес к работе с детьми, подражание (в первую очередь любимому учителю), способности к организаторской деятельности, проверенные в работе с детьми и др.

А.К. Байметов, изучая мотивы педагогической деятельности, все их разнообразие объединил в три группы:

1) мотивы долженствования;
2) мотивы заинтересованности и увлеченности преподаваемым предметом;
3) мотивы увлеченности общением с детьми («любовь к детям»).

Среди негативных факторов педагогической деятельности отмечается низкая престижность профессии учителя, нервно-психическая напряженность труда, наличие в большинстве школ женского учительского

коллектива. Эти и другие факторы влияют на увольнение учителей и на нежелании выпускников педагогических вузов работать в школе.

Для педагогической профессии очень важен определенный набор личностных качеств, которые в соответствии с принципом единства сознания и деятельности должны быть сформированы у педагога в процессе педагогического труда и в то же время обуславливать его успех.

4. Характеристика ведущих мотивов личности

В процессе взросления ведущие мотивы становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. К этим мотивам можно отнести *мотивацию достижения, избегания неудач, мотив власти, агрессивные мотивы, альтруистические мотивы, просоциальные мотивы* и многие другие.

Мотив достижения по Д. Мак-Клелланду – это устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Впервые он был выделен в классификации Г. Мюррея, который понимал его как стремление человека сделать что-то быстро и хорошо. Потребность в достижениях носит генерализованный характер, не зависит от вида деятельности.

По данным Д. Мак-Клелланда, люди, испытывающие сильную потребность в достижениях, предпочитают полагаться на собственные силы и стремятся к самосовершенствованию. Они склонны работать над задачами, которые требуют немалых усилий, но не являются неразрешимыми. Они чувствуют больше удовлетворения от своей работы тогда, когда могут сами ее планировать и самостоятельно определять свои цели. Такие люди хотят быть всегда на высоте и любят получать положительные отзывы окружающих о своей деятельности. Такие люди даже свое свободное время часто посвящают деятельности, связанной с основной работой.

Выявлены определенные различия между людьми, ориентированными на успех, и людьми, ориентированными на неудачу. Первые предпочитают цели, которые лишь незначительно превосходят уже достигнутый результат. Они не теряются в ситуации соревнования, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей и для них характерен адекватный уровень притязаний: он повышается при успехе и понижается при неудаче. Вторые подразделяются на две подгруппы, одна из которых нереалистично занижает, а другая – нереалистично завышает цели. В случае занижения цели они пытаются «обеспечить» ее выполнение, а в случае завышения у них всегда будет возможность оправдать себя, ведь цель была слишком сложна и далеко не все смогли бы с ней справиться.

Д. Мак-Клелланд обнаружил, что на формирование у ребенка потребности в достижениях влияют установки его родителей.

Если потребности в достижениях выходят за все разумные пределы, а работа превращается в страсть, это означает, что человек стал *трудоголиком.*

Мотив аффилиации связан со стремлением человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения с людьми. Внутренне это

выступает в виде чувства привязанности, верности, внешне – в общительности, сотрудничестве с другими людьми. Отношения между людьми, построенные на основе аффилиации, как правило, взаимны. Партнеры не рассматривают друг друга как средство удовлетворения личных потребностей, не стремятся к доминированию друг над другом, а равноправно сотрудничают.

В качестве противоположного мотиву аффилиации выступает *мотив отверждения*, проявляющийся в боязни быть отвергнутым, не принятым значимыми для личности людьми. Преобладание данного мотива ведет к неуверенности, скованности, напряженности. Создает препятствия на пути межличностного общения. У таких людей слабо развиты умения и навыки общения.

Мотив власти определяется как устойчивое, выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми. Это склонность управлять социальным окружением, воздействовать на поведение других людей разнообразными способами (убеждением, внушением, запрещением и т.д.).

Этот мотив проявляется в том, чтобы побуждать других поступать в соответствии со своими интересами и потребностями, добиваться их расположения, доказывать свою правоту, отстаивать собственную точку зрения.

Впервые данный мотив привлек к себе внимание в исследованиях неофрейдистов. Он был объявлен одним из главных мотивов человеческого социального поведения. А. Адлер, ученик З. Фрейда, считал, что стремление к превосходству, совершенству и социальной власти компенсирует естественные недостатки людей, испытывающих так называемый комплекс неполноценности. Аналогичной точки зрения, но теоретически разрабатываемой в ином контексте, придерживался другой представитель неофрейдизма – Э. Фромм.

Просоциальные мотивы и соответствующее им просоциальное поведение – это любые альтруистические действия человека, направляемые на благополучие других людей, оказание им помощи. Эти формы поведения разнообразны и располагаются от простой любезности до серьезной благотворительной помощи, иногда с большим ущербом для себя, ценой самопожертвования.

Альтруистическое или просоциальное поведение характеризуется как осуществляемое ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение. Оно ведет к благополучию других людей, а не к благополучию того, кто его реализуется. Забота о других людях осуществляется по собственным убеждениям, без расчета и давления со стороны. По смыслу такое поведение противоположно агрессии.

Мотив агрессивности включает действия, наносящие человеку какой-либо ущерб: моральный, материальный или физический. Агрессия всегда направлена на причинение вреда другому человеку. Образцами для подражания в агрессивном, поведении обычно являются родители. Ребенок, неоднократно подвергавшийся наказаниям, в итоге сам становится

агрессивным.

4. Направленность личности, ее виды и формы проявления

Впервые в отечественной психологии понятие направленности личности ввел С.Л. Рубинштейн, который определил ее через установки и тенденции, потребности, интересы и мотивы. Он рассматривал направленность личности как совокупность различных тенденций, в основе которых лежат потребности и мотивы деятельности.

Н.И. Рейнвальд считает главной характеристикой активности личности – ее направленность. При рассмотрении направленности в качестве ключевого понятия автор использует понятие потребности. Тип направленности личности – это доминирующая мотивация, определяющая избираемые человеком жизненные цели и способы самоутверждения. Направленность – системообразующий фактор личности.

К.К. Платонов выделяет направленность личности как один из компонентов структуры личности, который включает в себя несколько связанных иерархией форм: влечение, желание, интерес, мировоззрение и убеждение.

Чаще всего в научной литературе под *направленностью* понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.

Проблема отношений и мотивов личности рассматривалась А.Н. Леонтьевым, В.Н. Мясищевым, Л.И. Божович и другими авторами.

Понятие «отношения личности» было введено В.Н. Мясищевым, который определяет его как «симпатии и антипатии, интересы и потребности, оценки и идеалы». Он выделяет три уровня развития этих отношений: низший, средний и высший. На низшем уровне отношения характеризуются примитивностью, ситуативной обусловленностью; на среднем – преобладанием конкретно-личных проявлений, симпатий и антипатий; на высшем уровне – преобладают идейные отношения – убеждения, сознание долга, общественный мотивов.

Л.И. Божович выделяла три основных вида отношений: отношение к себе, к окружающим людям, к коллективу и обществу; отношение к делу. Этим трем основным видам отношений соответствуют три вида направленности, определяемой тремя группами мотивов: личными, коллективистическими и деловыми.

Б.С. Братусь предлагает типологию направленности в виде 4 уровней:

– первый уровень – эгоцентрический, определяемый стремлением к собственному удобству, выгоде, престижу;

– второй уровень – группоцентрический, определяемый стремлением идентифицировать себя с какой-либо группой, когда отношение его к другим людям зависит от того, входят ли эти другие в его группу или нет;

– третий уровень – просоциальный или гуманистический, определяемый устремленностью человека на создание таких результатов, которые принесут равное благо другим людям, обществу, человечеству в

целом;

– четвертый уровень – духовный или эсхатологический, определяемый духовным миром человека, его связью с богом.

Направленность личности социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Это установки, проявляющие в таких формах как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. В основе всех этих форм лежат мотивы деятельности.

Влечение – наиболее примитивная форма направленности. Это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Это преходящее явление, так как потребность либо угасает, либо осознается.

Желание – осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Оно имеет побуждающую силу и обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана.

Стремление возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент, поэтому его рассматривают как вполне определенное побуждение к деятельности.

Интересы – специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствуя ориентировки личности в окружающей действительности.

Интерес в динамике своего развития может перейти в *склонность*. Это происходит тогда, когда в интерес включается волевой компонент. Склонность характеризует направленность индивида на определенную деятельность. Это глубокая, устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности.

Идеал – это конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида, то есть к чему он стремиться, на что ориентируется. Идеалы могут выступать в качестве значимой характеристики *мировоззрения*, то есть системы взглядов на объективный мир, на место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе.

Убеждение – высшая форма направленности – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

Лекция № 7. Закономерности развития и нарушения эмоциональной и мотивационной сфер личности

Цель занятия: ознакомление с особенностями и закономерностями развития эмоциональной и мотивационной сфер личности, представлениями об индивидуальных различиях в эмоциональных проявлениях, а также с нарушениями развития эмоциональной и мотивационной сфер.

Содержание занятия:

1. Особенности развития эмоциональной сферы в онтогенезе. Закономерности формирования высших чувств.
2. Индивидуальные особенности в проявлении эмоций.
3. Нарушения эмоциональной сферы личности.
4. Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей.
5. Патология мотивационной сферы личности.

Основные понятия: органические потребности, развитие положительных и отрицательных эмоций, формирование нравственных, интеллектуальных и эстетических чувств, эмоциональная возбудимость, глубина, эмоциональная лабильность – ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм-пессимизм, аффективная возбудимость, аффективная слабость, аффективная вялость, аффективная истощаемость, сдвиг мотива на цель, интересы, невроз, нарушения энергетической стороны мотивации, нарушения обоснованного принятия решения, выбора цели, неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

1. Особенности развития эмоциональной сферы в онтогенезе Закономерности формирования высших чувств

Эмоции, как и все высшие психические функции, проходят путь развития от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций развивается восприятие эмоционального состояния окружающих, а далее, по мере усложнения социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Самые ранние эмоциональные проявления ребенка связаны с органическими потребностями. Ребенок испытывает удовольствие или неудовольствие в зависимости от того удовлетворяются ли его потребности в еде, сне и т.д.

Важной особенностью развития эмоциональной сферы ребенка является аффективный характер эмоций у детей. Эмоциональные состояния возникают внезапно, протекают бурно, и быстро исчезают. На данном этапе отсутствует контроль над эмоциональным поведением.

Положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение. Развитие отрицательных эмоций связано с

неустойчивостью эмоциональной сферы и фрустрациями, препятствиями на пути достижения цели.

Одновременно с развитие позитивных и негативных эмоций, начинают формироваться нравственные чувства. Впервые зачатки нравственного сознания появляются под влиянием похвалы и порицания. Но осознание моральных принципов поведения возникает только к концу дошкольного возраста. К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением.

Довольно рано начинают формироваться эстетические чувства. Вначале это проявляется в отношении игрушек и личных вещей ребенка. Детей в большей степени привлекает яркость красок. Рано проявляется и удовольствие при слушании музыки. Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, музыкой, пением, посещение театров, выставок, концертов, кино. Но дошкольники и учащиеся младших классов еще не могут должным образом оценить художественные произведения, это приходит только в старших классах школы.

С приходом детей в школу, с расширением круга их знаний, жизненного опыта эмоциональная сфера качественно изменяется. Ребенок учиться управлять своим поведением, владеть собой, эмоции становятся более устойчивы. Они уже не имеют аффективного характера.

Появляются новые источники чувств, такие как новые школьные предметы, кружки, чтение книг. Это способствует формированию интеллектуальных чувств. Ребенка начинает привлекать познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Важным условием формирования положительных эмоций и чувств является внимание и забота со стороны близких, взрослых и развитие в ребенке эмоциональной чуткости и заботы о близких.

2. Индивидуальные особенности в проявлении эмоций

Люди отличаются друг от друга как в переживаниях отдельных эмоций, так и в сформировавшихся эмоциональных свойствах личности. Так, бурная радость у одного человека проявляется в бурных реакциях (крики, подпрыгивание и т.д.), а у другого – лишь в широкой улыбке и сдержанной вокальной мимике.

К индивидуальным эмоциональным свойствам относят эмоциональную возбудимость, эмоциональную глубину, эмоциональную лабильность-ригидность, эмоциональную устойчивость, эмоциональную отзывчивость, экспрессивность, оптимизм-пессимизм.

Эмоциональная возбудимость – готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители. Проявляется в раздражительности, вспыльчивости.

Эмоциональная глубина – интенсивность переживаний, сила эмоций.

Эмоциональная лабильность – ригидность – эмоциональная лабильность (подвижность, переключаемость) характеризуется тем, что

человек, быстро реагируя на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходит из этих эмоциональных состояний и входит в другие. Эмоциональная ригидность отличается косностью эмоций, их стабильностью.

Эмоциональная устойчивость – характеризуется эмоциональной невозмутимостью, слабой впечатлительностью, то есть отсутствием реакции на эмоциогенные раздражители.

Экспрессивность – значительная выраженность эмоций через мимику, жесты, голос, двигательные реакции.

Эмоциональная отзывчивость – восприимчивость, чувствительность – близка по смыслу к эмоциональной возбудимости.

Оптимизм-пессимизм (лат. optimus – наилучший и pessimus – наихудший). Оптимизм характеризует положительную систему взглядов человека о мире, о происходящих и ожидаемых событиях. Эмоциональный тон восприятия жизни и ожидания будущего оптимиста светлый, радостный. Пессимист имеет негативную систему взглядов на жизнь и настроение безысходности.

Одно из существенных различий проявляется в том, как чувства и эмоции отражаются на деятельности. Одних чувства побуждают к действию, у других все ограничивается только чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении.

Проявления чувств обусловливают неповторимость и индивидуальность каждого конкретного человека

3. Нарушения эмоциональной сферы личности

К патологическим изменениям эмоциональных свойств личности относят аффективную возбудимость, аффективную слабость, аффективную вязкость, аффективную истощаемость.

Аффективная возбудимость – это склонность к чрезмерно легкому возникновению бурных, эмоциональных вспышек, неадекватных вызвавшей их причине.

Аффективная слабость характеризуется чрезмерной эмоциональной чувствительностью ко всем внешним раздражителям.

Аффективная вязкость – инертность, ригидность, в сочетании со склонностью к «застреванию» на неприятных переживаниях. Может сопровождаться патологической злопамятностью.

Аффективная истощаемость характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений (гнева, злобы, горя, радости и т. п.), после которых наступают слабость и безразличие.

4. Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей

В возрасте полутора лет наряду с такими побудителями, как предмет или родители, возникают и внутренние психические побудители – представления и образы воображения, которые вызывают стремление ребенка к достижению внешнего стимула (например, игрушки) даже тогда,

когда этот стимул исчезает из поля непосредственного восприятия. Внешняя среда начинает у ребенка переноситься во внутренний план, который все чаще определяет его поведение.

В возрасте около двух лет важным моментом в развитии ребенка становятся переживания выбора. Однако выбор предметов желаний еще затруднен в связи с тем, что все желания обладают одинаковой силой и соподчинение их отсутствует.

Таким образом, развитие детского самосознания до трехлетнего возраста связано с выделением побуждений к выполняемым действиям, с формулированием ребенком цели своего действия, поступка, с отнесением желаний к самому себе. Первые формы мотивации еще несовершенны, подвержены импульсивности: потребности неустойчивы, ребенок не может их контролировать, сдерживать. Структура мотивационной сферы ребенка 2-3-летнего возраста характеризуется значительной аморфностью, отсутствием устойчивой иерархии потребностей и ценностей, а следовательно и мотивов. Жизненно важные потребности и капризы часто имеют для него одинаковую значимость. Побуждения сменяются во времени, не подчиняясь волевому контролю. Желания в этом возрасте носят ситуативный характер. Неустойчивость мотивации обусловливает бессистемность действий.

Таким образом, для детей этого возраста характерна мотивация третьего типа, возникающая из-за привлекательности объекта.

Еще одной особенностью мотивов детей 2-3-летнего возраста является эмоциональная насыщенность их желаний. Поэтому поведение ребенка раннего возраста характеризуется импульсивностью и ситуативностью. Отмечается также быстрая истощаемость и забываемость при небольшой актуальности потребности, а в случае значительной актуальности – установку на быструю, иногда немедленную, реализацию побуждения и в случае неудовлетворения – возникновение аффективной реакции, которая является своеобразной формой «разрядки» эмоционального возбуждения. Выражением этого может быть появляющееся у детей 3 лет упрямство.

В 3-летнем возрасте ребенок начинает решать мотивационные конфликты второго типа (по К. Левину), т.е. делает выбор между двумя отрицательными альтернативами (из двух «зол» выбирает меньшее). А несколько ранее, приблизительно в двухлетнем возрасте, он решает конфликты третьего типа, т.е. выбирает между положительной и отрицательной альтернативами. У детей этого возраста, да и у более старших, в большинстве случаев встречаются близкие и «небольшие» цели, превращающиеся затем при соответствующем воспитании в привычные.

И все же уже на третьем году жизни в мотивационный процесс могут включаться мотиваторы из блока «внутреннего фильтра», так как начинает формироваться нравственная сфера ребенка. Но его нравственность ориентирована на взрослых, и оценка себя и своих поступков осуществляется с учетом их оценок и мнений. А это означает, что у малыша становится выраженной потребность в сотрудничестве с взрослыми и в получении от

них одобрения. У детей трех лет появляется желание делать все самому, а гипертрофированная тенденция к самостоятельности приводит к своеволию детей. В конце третьего и начале четвертого года жизни у ребенка появляется умение различать степень затруднительности достижения цели, оценивать свои возможности, то есть определять возможность успеха или неудачи.

В период дошкольного детства ведущим видом деятельности становится игра, которая способствует развитию мотивационной сферы ребенка. Возникают новые интересы и связанные с ними цели. Постановка цели и ее достижение, первоначально разделенные между детьми и родителями, затем объединяются в деятельности ребенка.

В процессе игры со сверстниками дошкольники учатся подчинять свое поведение определенным правилам. Начинается усвоение этических норм. Происходит подавление внутренних побуждений в связи с привлекательностью предметов, а не только выбор одного предмета из многих, как у младших дошкольников. Старший дошкольник уже может во многих случаях побороть и свои желания.

В дошкольном возрасте начинает принимать активное участие в процессе принятия решения внутренний фильтр, что связано с развитием не только нравственной, но и волевой сферы личности. К шести годам у детей отчетливо проявляется способность ставить себя на место другого человека и видеть вещи с его позиции. Появляется чувство долга, регулирующее поведение ребенка в простых ситуациях.

Ради достижения желаемой цели старшие дошкольники могут выполнять работу, не вызывающую у них интереса. Это свидетельствует о том, что появляются мотивы, формирующиеся на базе не только желаний, но и на базе осознания необходимости.

В дошкольном возрасте у детей появляются новые мотивы: достижения успеха, соревнования, соперничества, избегания неудачи. В игровой мотивации смещается акцент с процесса на результат.

Наиболее сильным стимулятором для дошкольника является поощрение. Более слабое стимулирующее воздействие оказывает наказание. Но самым слабым внешним воздействием обладает прямое запрещение каких-то его действий, не усиленное другими мотиваторами.

Период младшего школьного возраста. В этот период появляются новые мотивы, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным, то же, что имеет отношение к игре, становится менее важным. Однако по-прежнему цели ставятся на ближайшее будущее, связанное с настоящими событиями. Дети ориентируются в своем поведении на возможное поощрение или наказание «здесь и сейчас».

У младших школьников появляются новые социальные установки, новые связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования. Одновременно с этим уменьшается число детей,

которые учатся с интересом. Однако часто эти мотивы остаются только декларируемыми. Реально действующим мотивом является получение высокой отметки или похвалы.

Прежде чем действовать, ребенок теперь начинает размышлять. У него начинает формироваться предусмотрительность как черта личности. При этом происходит переход от мотивов только «знаемых» к мотивам «реально действующим».

Младшие школьники в большей мере, чем дошкольники, способны подавлять свои желания ради блага других. У школьников младших классов совершенствуется умение планировать свои действия.

Интерес к содержанию предмета обычно связан с новизной материала, наглядной стороной обучения и игровыми элементами урока. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха. У слабо успевающих школьников начальных классов мотив достижения выражен значительно хуже. Престижная мотивация, связанная с соперничеством, присуща хорошо успевающим учащимся с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. Мотив избегания неудачи присущ как хорошо успевающим, так и плохо успевающим учащимся младших классов, но к окончанию начальной школы у последних он достигает значительной силы, так как мотив достижения успеха у них практически отсутствует.

Период среднего школьного возраста. В этом возрасте, называемом переходным, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Как отмечал Л.С. Выготский (1984), это существенно изменяет сферу интересов ребенка. Этот процесс проистекает в две фазы.

Первая фаза – фаза влечений длится обычно около двух лет. Она характеризуется как фаза резких колебаний установок, фаза крушения авторитетов. В этой фазе происходит отмирание прежде установившейся системы интересов, вызревание и появление первых органических влечений, связанных с половым созреванием. Именно сочетание этих моментов, взятых вместе, пишет Л.С. Выготский, характеризует тот странный факт, что у подростка наблюдается как будто общее понижение, а иногда даже и полное отсутствие интересов. Для этой фазы характерны также пессимизм, распад коллективных связей, разрыв сложившихся прежде отношений между детьми, в том числе и дружественных, стремление к одиночеству, резкое изменение отношения к другим людям, пренебрежение правилами общественного поведения.

Вторая фаза – фаза интересов вначале характеризуется их многообразием. Затем постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Романтические стремления уступают место реалистичному и прагматичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией подростка и определяющего направленность его личности. Для этой фазы характерным является также расширение и

укрепление общественных связей. Вторая фаза существенно зависит от материальных условий жизни, окружения. При неблагоприятных, тяжелых условиях она сжата по времени, заторможена в своем развитии, из-за чего круг интересов подростка мал и беден.

В этот возрастной период происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом. Отмечается устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативны, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда – устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими учащимися целях. У подростков интерес к чему-нибудь часто приобретает характер увлечения. Некоторые из этих увлечений могут способствовать развитию личности подростков, так как удовлетворяют их познавательную потребность, способствуют формированию полезных навыков. Кроме того, самооценка у подростков становится более многогранной и приобретает большее значение, чем оценка окружающих. Однако, требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда – и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Уровень притязаний завышен, что является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Период старшего школьного возраста. Л.И. Божович отмечает, что в старшем школьном возрасте происходят коренные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. Прежде всего, это проявляется в упорядочивании, интегрировании всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники, как и младшие, обращены вовне, но не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения. В связи с этим принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность. Под влиянием мировоззрения возникает достаточно устойчивая иерархическая система ценностей. При этом старшеклассники уже способны взвешивать внешние и внутренние обстоятельства, что позволяет принимать достаточно осознанные решения. А это значит, что в процессе формирования социально направленных мотивов «внутренний фильтр» начинает играть ведущую роль. Чем более зрелым в социальном плане является старшеклассник, тем больше его устремлений направлено в будущее, тем больше у него формируется мотивационных установок, связанных с намечаемой перспективой жизни.

Таким образом, чем более социально зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков.

5. Патология мотивационной сферы личности

Патология мотивации рассматривает:

1) нервно-психические расстройства личности, возникающие вследствие неудовлетворенных потребностей;
2) нарушения мотивации при психических заболеваниях.

Невротические расстройства личности, возникающие вследствие неудовлетворенных потребностей

Неудовлетворенные потребности и влечения вызывают у личности сильное психическое напряжение. Человек старается избавиться от напряжения, используя защитные механизмы. Одним из первых психические механизмы защиты личности выделил З. Фрейд. Он выделял отрицание, вытеснение, проекцию, регрессию, рационализацию, сублимацию и др. Впоследствии список защитных механизмов был значительно расширен.

Нервно-психические расстройства личности могут быть вызваны различными психотравмирующими факторами, в том числе и фрустрацией потребностей. *Невроз* – обратимые пограничные психические нарушения, осознаваемые больными, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов и протекающие с эмоциональными и соматовегетативными расстройствами.

Клинически выделяют три основные формы неврозов: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

Неврастения возникает преимущественно при длительно действующих психотравмирующих факторах. Неврастенический конфликт представляет собой противоречие между стремления личности и ее возможностями. Для этой формы характерным является легкая возбудимость при быстрой истощаемости, изменчивость эмоций, неустойчивое, часто пониженное настроение. Нарушается сон, появляются тревога, страх.

Истероидный конфликт возникает из-за необоснованно завышенных претензий и требований личности к другим, часто превышающие требования к себе. Желание удовлетворять свои потребности сочетается с игнорированием реальных условий окружающей обстановки. Истерия разнообразна по формам проявления. Часто встречаются двигательные расстройства, расстройства чувствительности, расстройства сенсорной сферы, расстройства речи.

Невроз навязчивых состояний характеризуется появлением разнообразных по содержанию и форме навязчивостей (например, фобий), которые сопровождаются тревогой, опасениями, пониженным настроением, а также разнообразными вегетативными расстройствами.

Особенности мотивации при различных заболеваниях

Различные органические и функциональные нарушения в ЦНС приводят к изменениям в структуре мотивации. Выделяют нарушения потребностно-энергетической стороны мотивации и нарушения обоснованного принятия решения и выбора цели.

Нарушения, касающиеся энергетической стороны мотивации можно охарактеризовать двумя типами изменения силы потребностей:

1) *абулия* – резкое ослабление силы потребностей;

2) *гипербулия* – резкое усиление силы потребностей.

Э. Крепелин отмечал ослабление желаний при старческом и юношеском слабоумии. Больные перестают интересоваться окружающим, бесцельно слоняются или сидят. Только непосредственные потребности, например в еде, могут побудить их к действию.

Т. Рибо пишет, что в состоянии абулии человек совершенно не способен вести обычную жизнь нормального человека, не способен погулять, написать свою фамилию, хотя осознают необходимость этих действий и забывшись, легко их совершают.

Формирование патологических влечений связано с возрастанием силы потребностей. Они разнообразны, среди них можно выделить такие как:

– клептомания – навязчивое стремление к бесцельному воровству;

– пиромания – непреодолимое стремление к поджогу, без стремления причинить ущерб, нанести зло;

– дромомания (вагобондаж) – непреодолимое стремление к перемене мест, бродяжничеству, бесцельному блужданию;

– дипсомания – непреодолимое влечение к пьянству.

Нарушения, касающиеся обоснованного принятия решения и выбора цели

Исследователи (С.С. Корсаков, Н.Н. Ланге, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев) отмечают, что главным затруднением процесса мотивации является прохождение через «внутренний фильтр» возникающих идей и побуждений, которые приобретают навязчивый характер.

Человек испытывает затруднения в принятии решения. Для него характерны колебания в выборе цели действий и способов его достижения.

Направленность мотивации во многом зависит от личностных черт человека, что обусловливает разные типы психопатических реакций:

– у возбудимых психопатов это стеническая агрессивная тенденция к реализации потребностей;

– у тормозимых психопатов это ограничение контактов, отказные реакции;

– у психопатов наблюдается неустойчивость целей, быстрая их смена уже на ранних этапах действия;

– у истерических психопатов доминирует стремление привлечь к себе внимание, произвести впечатление. Э. Кречмер, характеризуя истериков отмечает, что они не слабовольны, а слабодельны, не могут остановиться, выбрать цель;

– у больных неврозом поставленная цель может не соответствовать условиям и возможностям человека, если же они ставят реальные цели, они сильно занижены.

Литература

1. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинар № 1. Представление об эмоциях и их значении в жизни человека

Содержание занятия

1. Значение эмоций в жизни человека и условия их возникновения.
2. Соотношение эмоций и чувств.
3. Взаимосвязь эмоций с психическими процессами. Эмоции и мотивация.
4. Основные характеристики эмоций.
5. Функции эмоций.
6. Общая структура эмоций.

Методические рекомендации:

1. При ответе на первый вопрос можно опираться на свой жизненный опыт и определить значение эмоций в жизни и деятельности человека, характерную окраску ощущений и отношение человека к миру в форме непосредственного переживания, обозначить все, что составляет сферу эмоций и чувств. Раскрыть значение категории «эмоция» в психологии.

2. В этом вопросе проанализируйте различные определения эмоций и чувств, соотнесите и разведите их между собой, опираясь на различные подходы (по Е.П. Ильину).

3. В третьем вопросе раскройте характер взаимосвязи эмоций с психическими процессами – ощущением, восприятием, памятью, вниманием, мышлением и речью. Проанализируйте связь эмоций и мотивационных образований личности. Приведите примеры из жизни.

4. Ответ на этот вопрос предполагает выделение всех характеристик эмоций: полярность, интегральность, связь с жизнедеятельностью организма, историческая и социальная обусловленность, динамическое изменение эмоций. Выделите основные измерения эмоциональных процессов и состояний по В.Вундту.

5. Проанализируйте функции эмоций: регуляторную, отражательную, сигнальную, защитную, побудительную (мобилизующую), подкрепляющую, переключательную, приспособительную, компенсаторную, функцию воздействия, дезорганизующую. При определении конкретной функции приведите примеры ее действия и роли в жизни человека.

6. При ответе на этот вопрос выделите трехкомпонентную структуру эмоций и раскройте каждый из ее компонентов. Приведите примеры действия каждого компонента в структуре отдельных эмоций (обида, вина, возмущение, страх и т.д.). Проанализируйте структуру эмоций по Р. Аткинсон.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выпишите и проанализируйте из различных источников определения эмоций, сопоставьте их между собой, выделите в них сходства и различия (не менее 10 определений).

2. Определите влияние эмоций на жизнедеятельность человека. Приведите примеры из жизни и литературных произведений.

3. Выделите критерии взаимосвязи мотивации и эмоций.

4. Законспектируйте статью В. Вундта «Психология душевных волнений» [3].

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.63-73.
4. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
6. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006. – С. 232-416.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – С. 551-583.

Семинар № 2. Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций

Содержание занятия

1. Физиологические основы эмоций.
2. Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин и П.К. Анохин).
3. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
4. Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций.
5. Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
6. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
7. Проблема эмоций в работах отечественной психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.К. Вилюнас и др.).

Методические рекомендации:

1. В рамках этого вопроса следует рассмотреть взгляды на проблему эмоций и ее физиологические основы в VIII-XIX вв. Проанализировать концепции И.Ф. Гербарта, В. Вундта и др. в аспекте данного вопроса.

2. Раскройте особенности биологизаторского подхода к пониманию происхождения эмоций. Проанализируйте концепции Ч. Дарвина и П.К. Анохина.

3. Опираясь на теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов, необходимо охарактеризовать концепции У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда, выделив их принципиальные различия.

4. Следует рассмотреть психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций, выделив их основные понятия и положения.

5. Рассмотрите основные положения когнитивных теорий эмоций: двухфакторную теорию С. Шехтера, концепцию Р. Лазаруса, теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.

6. В этом вопросе есть необходимость проанализировать теории базовых и дифференциальных эмоций, более подробно рассмотрев теории К. Изарда, У. Мак-Дауголла, Р. Плутчика. Выделите основные понятия и положения данных концепций.

7. Раскройте специфику информационной концепции эмоций П.В. Симонова. Рассмотрите взгляды на проблему эмоций Л.М. Веккера В.К. Вилюнаса, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева.

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Психологические теории эмоций»

Название теории	Авторы	Основные понятия	Основное содержание (основные положения)

2. Законспектируйте статью У. Вейтен «Теории эмоций» [6].

3. Составьте конспект статьи П.В. Симонова «Информационная теория эмоций» [3].

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.276-284.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Общая психология. Тексты: В 3 т. – Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – С. 425-432.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 3. Классификации эмоций и характеристика основных эмоциональных состояний

Содержание занятия

1. Классификации эмоций и критерии их выделения.
2. Основные эмоциональные состояния человека, их характеристика.
3. Общая характеристика стресса как вида эмоционального реагирования.
4. Проблема тревоги и тревожности в психологии: понятие, виды, причины и особенности проявления.
5. Агрессия как вид эмоционального реагирования: общая характеристика, виды, особенности проявления.
6. Фрустрация: характеристика, проявления и особенности переживания.
7. Исследования «эмоционального интеллекта» в психологии.

Методические рекомендации:

1. Приведите примеры различных классификаций эмоций. В качестве критериев выделения эмоций рассмотрите следующие: по модальности, по интенсивности, осознанности, сложности, длительности, глубине, генетическому происхождению, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические-астенические), по уровням проявления (высшие-низшие), потребностям, предметному содержанию, направленности, по особенностям их выражения и др.

2. Раскройте наиболее значимые эмоциональные состояния и дайте их характеристику: аффекты, страсти, собственно эмоции, чувства, настроения.

3. В данном вопросе следует дать определение понятию «психологический стресс», рассмотреть историю учения о стрессе, основные теории и модели психологического стресса. Выделите основные причины возникновения психологического стресса. Проанализируйте стратегии, механизмы и стили преодоления стресса. Подумайте, какова роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.

4. Дайте определение понятиям «тревога» и «тревожность», опираясь на различные концепции зарубежной и отечественной психологии. Выделите основные виды тревожности, охарактеризуйте личностную и ситуативную тревожность, их причины и особенности проявления.

5. Проанализируйте опыт зарубежных и отечественных исследований агрессии в психологии. Дайте определения агрессии и характеристику ее основных видов. Рассмотрите агрессивность как свойство личности.

6. Дайте определение понятию «фрустрация». Какие виды фрустрационного реагирования человека вы знаете? Проанализируйте опыт зарубежных и отечественных исследований данной проблемы. Раскройте методы диагностики и оценки состояния фрустрации.

7. Определите понятие «эмоциональный интеллект». Охарактеризуйте различные модели эмоционального интеллекта. Выделите позиции Э. Торндайка, Дж. Гилфорда, Г. Айзенка. Обозначьте исследования эмоционального интеллекта в когнитивной, гуманистической психологии (А. Маслоу, П. Салоуэй, Д. Карузо, Дж. Майер). В этом же вопросе раскройте методы диагностики и оценки эмоционального интеллекта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выделите различные классификации эмоциональных состояний, критерии их выделения, преимущества и недостатки.

2. Напишите реферат, посвященный характеристике одного из эмоциональных состояний человека. Дайте психологическую характеристику состояния и рассмотрите историю его изучения в психологии.

3. Законспектируйте статью Б.И. Додонова «Эмоции в системе ценностей» [3]. Выделите описанные автором функции эмоций. И подробно рассмотрите авторскую классификацию «ценных» эмоций, приведите примеры высказываний людей об особо влекущих их переживаниях.

4. Подберите литературные описания эмоциональных явлений, относящихся к настроению, аффекту, страсти, стрессу, фрустрации и т.д.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.303-312.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 4. Индивидуальные особенности, развитие и нарушение эмоциональной сферы личности

Содержание занятия

1. Органические потребности как первые побудители эмоциональных проявлений у детей.
2. Факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей.
3. Эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста. Особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.
4. Закономерности формирования высших чувств.
5. Индивидуальные особенности эмоциональных проявлениях.
6. Нарушения эмоциональных свойств личности.

Методические рекомендации:

1. Выделите органические потребности, вызывающие первые эмоциональные проявления у детей. Проанализируйте значение этих потребностей в психическом развитии ребенка в младенчестве.

2. Охарактеризуйте факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей младенческого и раннего возраста. Обозначьте роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей.

3. Выделите и охарактеризуйте эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обозначьте особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.

4. Раскройте теоретические основы понятия «чувства», дайте их определение и классификацию (праксические, нравственные, эстетические и познавательные). Выделите общие закономерности формирования высших чувств: обобщенность и возможность переноса, притупляемость, суммация и переключаемость.

5. Проанализируйте индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях, такие как эмоциональная возбудимость, глубина, лабильность-ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм-пессимизм. Приведите примеры их проявления в

жизни.

6. Охарактеризуйте основные группы эмоциональных расстройств, такие как: эмоциональная лабильность, эмоциональное оскудение, эмоциональная тупость, неадекватность эмоциональных реакций, амбивалентность, повышенная эмоциональная возбудимость, пониженная эмоциональная возбудимость, извращенная эмоциональная возбудимость. Немотивированно возникающие эмоции (страх, гнев, ярость, радость) и т.д.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью Ю.Е. Сосновиковой «Возрастной аспект психических состояний» [6].

2. Законспектируйте статью П.Б. Ганнушкина «Особенности эмоционально-волевой сферы при психопатиях» [3]. Выделите и опишите типы личности, с точки зрения доминирования эмоциональных состояний и особенностей эмоциональной сферы.

3. Составьте словарь основных терминов по теме «Психология эмоций» (не менее 30 понятий).

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С. 458-489.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 99-104.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 5. Методы исследования эмоциональных состояний

Содержание занятия

1. Проблема изучения эмоций. Критерии оценки эмоциональных состояний.
2. Особенности диагностики психических состояний. Специфика диагностики: возрастная, профессиональная и др.
3. Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния.
4. Психофизиологические методы диагностики психических состояний.
5. Изучение экспрессивного компонента эмоций.

Методические рекомендации:

1. Охарактеризуйте взгляды на проблему изучения эмоций. Выделите критерии оценки эмоциональных состояний. Обозначьте прикладные аспекты изучения эмоций.

2. Раскройте особенности диагностики психических состояний. Проанализируйте возрастную и профессиональную специфику диагностики психических состояний.

3. Выделите субъективно-оценочные методы диагностики психических состояний. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Дифференцированная самооценка психического состояния. Определение доминирующего и актуального психического состояния. Ознакомьтесь с методиками диагностики отдельных психических состояний, основанных на самооценке (тревога, агрессия, фрустрация, нервно-психическое напряжение, депрессия, дистимия, эмоциональное выгорание и др.).

4. Охарактеризуйте психофизиологические методы диагностики психических состояний. Методы изучения вегетативных проявлений психического состояния.

5. Проанализируйте возможные методы изучения экспрессивного компонента психических состояний: метод прямого наблюдения эмоциональной экспрессии, анализ мимического выражения психического состояния.

Задания для самостоятельной работы:

1. Осуществите подбор диагностических методик изучения эмоциональных состояний личности, учитывая возрастной или профессиональный аспект, с полным описанием диагностического инструментария и процедуры проведения.

2. Выделите и опишите проективные методики диагностики эмоциональных состояний личности. Назовите их преимуществ и недостатки.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
2. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2004.
3. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.: Питер, 2004.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 6. Проблема мотивации в психологии

Содержание занятия

1. Значение термина «мотивация». Диспозиционная и ситуационная мотивация.
2. Сравнительная характеристика мотивации человека и животных.
3. Понятие и структура мотива. Функции и характеристики мотива.
4. Роль потребностей в формировании мотивов. Основные характеристики и виды потребностей. Классификации потребностей.
5. Параметры оценки мотивационной сферы личности.

Методические рекомендации:

1. В этом вопросе необходимо определить значение термина «мотивация», выделив различные авторские определения. Сформулируйте

свою точку зрения. Определите, как соотносятся диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивации. Выделите основную терминологию психологии мотивации.

2. Осуществите сравнение характеристики мотивации человека и животных, представьте ее в виде таблицы, выделив критерии их соотношения.

3. Определите понятие «мотив», выделив и раскрыв различные авторские определения. Представьте графически структуру мотива. Проанализируйте функции и динамические характеристики мотива. Соотнесите осознанные и неосознанные мотивы. Раскройте взгляды исследователей на проблему осознаваемости мотивов.

4. Раскройте роль потребностей в формировании мотивов. Проанализируйте различные понимания природы потребностей и постарайтесь составить системное представление о понятии «потребность». Выделите основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Дайте представление о классификациях потребностей в зарубежной и отечественной психологии. Охарактеризуйте различные виды потребностей.

5. Рассмотрите параметры оценки мотивационной сферы личности: широту, гибкость, иерархизированность.

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе анализа психологической литературы проведите сравнение классификаций потребностей А. Пьерона, А.Н. Леонтьева, П.В. Симонова, А.В. Петровского, П.А. Рудика, В.А. Крутецкого, Б.Ф. Ломова, Г. Олпорта, А. Маслоу. Э. Фромма, Г. Мюррея.

2. Проведите обзор работы В.К. Вилюнаса «Психологические механизмы мотивации человека» [1], оформите задание письменно, составив план и выделив основные положения авторской концепции.

Литература

1. Вилюнаса В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Изд-во «Питер», 2000.
3. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб., 2007.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2006.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Перевод с англ./ Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 7. Психологические теории мотивации

Содержание занятия

1. Исторические аспекты изучения проблемы мотивации.

2. Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина.
3. Теория потребностей и инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл).
4. Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов).
5. Поведенческие теории мотивации.
6. Теория мотивации в гуманистическом подходе.
7. Когнитивные теории мотивации.
8. Проблема мотивации в гештальтпсихологии.
9. Мотивация в работах отечественных психологов.

Методические рекомендации:

1. Начните рассмотрение проблемы мотивации в работах античных философов. Дайте определение «иррационализму». Среди психологических теорий мотивации нужно коснуться теории автомата, теории инстинктов, теории биологических потребностей человека.

2. Охарактеризуйте эволюционную теорию Ч. Дарвина. Какую роль сыграла данная теория в развитии проблемы мотивации поведения человека?

3. Рассмотрите теорию потребностей и инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл).

4. Следует раскрыть группу теорий высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов) и теорию органических потребностей животных.

5. Охарактеризуйте поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер).

6. Опишите теории мотивации в гуманистическом подходе. Гуманистическая трактовка мотивации Г. Мюррея, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта и др. Какую классификацию человеческих потребностей предложил А. Маслоу?

7. Рассмотрите когнитивные теории мотивации. Раскройте первые когнитивные теории мотивации Д. Мак-Клелланда и Дж. Аткинсона.

8. Охарактеризуйте взгляды гештальтпсихологов на проблему мотивации, а также проблему мотивации в концепции К. Левина.

9. Выделите исследования мотивации в работах отечественных психологов (В.Д. Шадрикова, Д.Н. Узнадзе, Л.И. Божович, В.А. Иванникова). Обозначьте деятельностный подход в изучении мотивации А.Н. Леонтьева.

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Психологические теории мотивации»

Название теории	Представитель(и)	Основные понятия	Основные положения

2. Составьте конспект статьи Р. Фрэнкина «Темы в изучении мотивации» [4].

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000.

2. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Общая психология. Тексты: В 3 т., Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – С. 299-325.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 8. Особенности развития и нарушения мотивационной сферы личности

Содержание занятия

1. Проблема полимотивации поведения и деятельности.
2. Характеристика ведущих мотивов личности.
3. Характеристика мотивации различных видов деятельности (игровой, учебной, трудовой, профессиональной).
4. Онтогенетическое и ситуативное развитие мотивации. Механизм развития мотивации по А.Н. Леонтьеву.
5. Основные этапы и закономерности развития и формирования мотивационной сферы у детей: в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрастах.
6. Патология мотивации: невротические расстройства личности вследствие неудовлетворения потребностей и влечений; особенности мотивации при различных заболеваниях.
7. Индивидуальные особенности мотивационной сферы личности.

Методические рекомендации:

1. Рассмотрите проблему полимотивации поведения и деятельности. Проанализируйте разные точки зрения на эту проблему.

2. Охарактеризуйте ведущие мотивы: достижения и избегания неудач, аффилиации, отверждения, власти, агрессивные, просоциальные и альтруистические мотивы. Дайте их определения и опишите особенности проявления.

3. Рассмотрите особенности мотивации различных видов деятельности. Игра как ведущая деятельности в дошкольном возрасте. Учение – как ведущая деятельность младшего школьника. Особенности трудовой деятельности и мотивации к труду. Мотивация профессиональной деятельности. Мотивации педагогической деятельности.

4. Определите взаимосвязь онтогенетического и ситуативного развития мотивации. Рассмотрите механизм «сдвига мотива на цель» как центральный механизм развития мотивации по А.Н. Леонтьеву.

5. Перечислите и охарактеризуйте основные этапы формирования мотивационной сферы у детей. Раскройте особенности первых интересов у

детей. Определите особенности формирования мотивационной сферы в дошкольном и младшем школьном возрасте. Раскройте роль игры в формировании мотивационной сферы. Охарактеризуйте развитие мотивационной сферы у подростков.

6. Выделите основные нарушения мотивационной сферы личности. Оцените роль неудовлетворенных потребностей и влечений в формировании невротических расстройств личности. Проанализируйте подходы к возникновению неврозов в работах представителей различных направлений зарубежной и отечественной психологии. Выделите и проанализируйте основные формы неврозов: неврастения, истерия и невроз навязчивых состояний. Рассмотрите особенности мотивации и мотивов при различных заболеваниях, нарушения, касающиеся потребностно-энергетической стороны мотивации (абулия, булимия, патологические влечения) и обоснованного принятия решения, выбора цели.

7. Проанализируйте разные аспекты индивидуальных особенностей мотивации. Рассмотрите индивидуальные особенности мотивации в зависимости от свойств личности. Раскройте их роль в мотивационном процессе. Дайте представление о локусе контроля как индивидуальной особенности мотивации. Проанализируйте возрастные, этнографические и другие особенности мотивации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте перечень мотивационных свойств личности, связанных с интернальностью и экстернальностью. Дайте их определения.

2. Составьте словарь терминов по теме «Психология мотивации» (не менее 30 понятий).

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000.
2. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2006.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 9. Эмпирическое исследование мотивации

Содержание занятия

1. Эмпирические методы изучения мотивов и потребностей. Методики изучения конструктивности мотивации и ее структуры.
2. Диагностика возрастной и профессиональной специфики мотивационной сферы личности.
3. Исследование локуса контроля личности.
4. Методики исследования направленности личности.
5. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

6. Исследование ведущих мотивов личности (мотив достижения, мотив к успеху, мотив избегания неудач, мотивация одобрения, просоциальные, агрессивные мотивы и др.)

Методические рекомендации:

1. Охарактеризуйте взгляды на проблему методов изучения мотивов, мотивировок и потребностей, трудности их изучения. Выделите критерии оценки мотивационной сферы личности. Проанализируйте методики «Конструктивность мотивации» и структуры мотивации: мотивация достижения, мотивация отношения.
2. Проанализируйте возрастную и профессиональную специфику диагностики мотивационной сферы личности.
3. Выделите особенности интернального и экстернального субъективного контроля. Исследование локуса контроля. Шкала Д. Роттера.
4. Рассмотрите различные диагностические методики направленности личности, эмоциональной и профессиональной направленности. Проанализируйте методики «Самооценка направленности контакта».
5. Изучите методику «Диагностика степени удовлетворенности основных потребностей».
6. Необходимо проанализировать методики исследования различных мотивов и мотивации: к успеху, к избеганию неудач, одобрения; методику диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.

Задания для самостоятельной работы:

1. Проанализируйте положительные и отрицательные особенности проективных методик исследования мотивации.
2. Подберите и опишите методики изучения мотивов (не менее 3). Отчет необходимо оформить письменно с описанием методик.
3. Подберите методики (не менее двух) и проведите исследование профессиональной мотивации человека (одного испытуемого). Анализ необходимо оформить письменно в виде отчета.
4. Подберите методики (не менее трех) и проведите диагностику мотивации учебной деятельности (одного испытуемого). Анализ необходимо оформить письменно в виде отчета.

Литература

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2003.
3. Корнилова Т.В. Диагностика мотиваций и готовность к риску. – М.: Ин-т психологии РАН, 1997.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2004.
5. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. – М.: Просвещение, 1995.

Задачи для размышления по теме «Психология эмоций»

I. Обобщите смысл приведенных высказываний. Определите, что общего и различного в эмоциях и чувствах.

1. Эмоции – это есть работа инстинкта, а чувства – горечь, печаль и т. д. – это уже статья другая, это связано с затруднением деятельности больших полушарий... Чувства связаны с самым верхним отделом, и все они привязаны ко второй сигнальной системе (И.П. Павлов).
2. Чувства сложнее эмоций, поскольку испытывают на себе влияние не только и не столько психофизиологических процессов, сколько всей совокупности индивидуальных особенностей личности, ее жизненного опыта, мировоззрения и ее социальных отношений (Б.Д. Парыгин).
3. Эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся. Эмоции, не являясь еще формой познания, вызывают не образ предмета или явления, а переживание (К.К. Платонов).

II. Определите, какая концепция лежит в основе следующих утверждений. Дайте ей критическую оценку с точки зрения современных знаний об эмоциях.

1. Общеизвестные внешние выражения эмоций вовсе не являются их последствиями, как обычно думают, а скорее, наоборот, являются их причинами... Выражения «мы смеемся, потому что нам весело» или «плачем, потому что нам грустно» менее правильны, чем противоположные им, а именно: «нам весело, потому что мы смеемся» и «нам грустно, потому что мы плачем».
2. Наш естественный ход мыслей относительно этих простых эмоций (т.е. горя, страха, ярости, любви) состоит в том, что наше субъективное восприятие какого-то факта возбуждает субъективное чувство, называемое эмоцией, и что это последнее состояние духа вызывает телесное выражение. Моя теория, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием возбуждающего организм фактора и что наше ощущение этих самых изменений, поскольку они происходят, и есть эмоция.

III. Проанализируйте следующие утверждения. Оцените их правильность с точки зрения современной психологии эмоций.

1. Чувства и эмоции человека имеют животное происхождение, и по мере развития психики они будут исчезать.
2. Человеку грустно, потому что он плачет, а не наоборот.
3. Одни и те же физиологические сдвиги могут сопровождать несколько разных эмоций.

4. Чувства непередаваемы языком слов и движений.
5. Без эмоций невозможны познание и деятельность.
6. Разум всегда способен взять верх над эмоциями.
7. Эмоциональная жизнь человека в корне отличается от эмоций животных.

IV. Объясните, почему...

1. Чтобы подавить вспышку гнева, неплохо сосчитать до десяти?
2. Если весь день просидеть с унылым видом, вздыхая и отвечая на вопросы мрачным голосом, то охватит меланхолия?
3. К.С. Станиславский советовал студентам в драматических сценах думать о чем-то грустном и плохом, чтобы вызвать вполне реальные слезы?

V. Дайте объяснение противоречию, звучащему в следующих примерах.

1. Когда люди встречают близкого человека на вокзале после долгой разлуки, они часто плачут, вместо того, чтобы радоваться.
2. На свадьбе новобрачные, вместо того чтобы радоваться, часто чувствуют взаимное раздражение и переживают комплекс отрицательных эмоций.
3. Когда не ладятся дела и человек наталкивается на препятствие в осуществлении своей деятельности, он вместо огорчения и печали часто демонстрирует гнев, ярость, агрессию.
4. В напряженных, экстремальных, рискованных ситуациях вместо страха люди шутят, смеются.

VI. С какими из приведенных тезисов можно (нельзя) согласиться и почему? Какие тезисы нуждаются в уточнении?

1. Под воздействием эмоций нарастает продуктивность деятельности.
2. Под влиянием эмоций усиливается тенденция к фантазированию.
3. Эмоции снижают внимание к деятельности.
4. Обилие эмоций разрушает мыслительную деятельность.
5. Страх – это следствие недостатка информации.
6. В момент удивления отсутствуют мысли.
7. Эмоции нужны для приспособления к окружающей среде.
8. По закону Йоркса – Додсона, деятельность не достигает успеха, когда человек относится к ней отрицательно, либо когда он относится к ней чрезмерно положительно.
9. По образному выражению И.П. Павлова, «страсть можно вогнать в мышцы».

VII. Какие явления эмоциональной жизни представлены ниже?

1. Во время урока школьник, которого насмешки соседа по парте вывели из себя, ударил товарища и выбежал из класса, хлопнув дверью.

2. Учитель, возмущенный далеко не первым нарушением дисциплины со стороны ученика, с силой швырнул мел в угол класса, оскорбил школьника, о чем позднее пожалел.
3. Тяжелое переживание крушения надежды при наличии сильно мотивированной цели и непреодолимой преграды.
4. Читая впервые на школьном вечере стихотворение, старшеклассник запинался, неуклюже жестикулировал и, совсем растерявшись, покинул сцену, так и не закончив выступление. На репетиции же все было хорошо.
5. Состояние сильной досады, возмущения и озлобления как реакция на суровое наказание – запрет участвовать в долгожданной экскурсии в Москву с одноклассниками.
6. Н.А. Некрасов сказал о стихах Ф.И. Тютчева, что «их и слушать больно, и перестать слушать жаль».

VIII. Какие функции эмоций угадываются за следующими репликами?

1. Использование занимательного материала на уроке – фактор, повышающий интерес учащихся к учебному предмету.
2. Б.М. Теплов заметил, что если атмосфера опасности создает атмосферу «боевого возбуждения», то она может усиливать и обострять работу ума.
3. По нахмурившимся бровям и сосредоточенному лицу студента преподаватель сразу понял, что вопрос для молодого человека непрост.
4. Е.А. Громова пишет о воспроизведении эмоционального состояния в ситуации, содержащей некоторые компоненты ранее пережитой ситуации.
5. Все ситуации, схожие с пережитыми, вызывают повышенное внимание.
6. В условиях вражеского налета матрос выбросил за борт неразорвавшуюся бомбу, которую никогда не смог бы поднять в обычных условиях.
7. Говорят, что хорошие воспитатели получаются из тех, кто хорошо помнит себя в детстве.

IX. Какие закономерности эмоциональной жизни иллюстрируются ниже?

1. Добродушный человек мгновенно подпадает под настроение окружающего общества, и даже самые гордые и самые мрачные люди несколько поддаются влиянию своих соотечественников и знакомых. Веселое выражение лица заражает своей ощутимой приветливостью и безмятежностью и мою душу; сердитое или печальное – тотчас наводит на меня уныние (В.К. Вилюнас).
2. «Слушая этих людей, я приобщался к их жизни; я ощущал их лохмотья на своей спине, я сам шагал в их рваных башмаках; их желанья, их потребности – все передавалось моей душе, или, вернее, я проникал душою в их душу» (О. Бальзак).
3. Первоначальная реакция страха обычно сопровождается криком, плачем, возбужденными движениями. Если на этом этапе первоначальная реакция страха не будет подавлена решительной командой, реакция будет

нарастать. Далее нарастание идет по циркулярной реакции: страх одних отражается другими, что, в свою очередь, усиливает страх первых (Социальная психология / под ред. Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. – М,, 1975).

4. «Вот вы нагрубили Павлу. Немедленно поставьте себя на его место! И вы почувствуете боль! Боль того, кого вы только что обидели» (О.Б. Курганов).
5. «Человеку, испытывающему антипатию по отношению к другому, бывает трудно допустить в сознание неприятную мысль, что причиной антипатии является зависть. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется за счет повышения чувствительности к отрицательным чертам предмета антипатии, приписывания ему неисправимых пороков» (И.С. Кон).
6. «Человек сердцем ощущает тончайшие движения сердца другого человека и отвечает на них собственными душевными движениями» (В.А. Сухомлинский).

Задачи для размышления по теме «Психология мотивации»

I. Отвечая на экзамене на вопрос об отличии потребностей человека от потребностей животных, студент отметил, что животным свойственны только естественные (организменные, витальные) потребности: в пище, сне, температурном режиме и др., что человеку, помимо естественных, присущи еще потребности общественно-исторического происхождения. Студент пояснил, что тут имеются в виду потребности в предметах человеческого быта и духовные потребности: познавательная, эстетическая и др., которые принято называть высшими. Несмотря на то, что ответ студента в данном плане можно было бы считать достаточно развернутым, экзаменатор признал ответ неполным и предложил еще подумать над вопросом.
Не могли бы вы существенно дополнить такой ответ?

II. В первом из приведенных ниже списков содержится перечень действий, поступков, которые могут быть совершены студентом. Второй список — перечень возможных мотивов поведения. Припишите поочередно каждому действию, поступку, обозначенному в первом списке буквами А, Б, В, Г, Д и т.д., несколько наиболее вероятных мотивов из второго списка, обозначенных цифрами 1, 2, 3, 4, 5 и т.д. (по В.Ф. Петренко). Приписывать рекомендуется от двух до пяти мотивов. Способ выполнения задания может выглядеть, например, так: А – 1, 3, 6, 14. (Пусть наш образец не окажет внушающего влияния, приписывайте мотивы на свое усмотрение.)

Список 1 – действия, поступки:

А) вступил в научное студенческое общество;
Б) пришел на занятия, хотя имел справку от врача об освобождении;
В) отказался дать свой конспект товарищу;
Г) переехал из общежития на частную квартиру;

Д) прочитал на вечере свои стихи;
Е) на экзамене попросил преподавателя не ставить «хорошо», а разрешить прийти в следующий раз;
Ж) самостоятельно изучает древнегреческий язык;
З) после окончания вуза едет работать на периферию, хотя имеет все условия, чтобы остаться в областном центре;
И) предложил сам себя в старосты группы;
К) тратит большую часть времени на общественную работу;
Л) пригласил на вечеринку дочь декана;
М) скрывает от товарищей, что занимается в секции борьбы;
Н) весь семинар задавал каверзные вопросы;
О) признался, что все списал со шпаргалки, хотя преподаватель хотел поставить «хорошо»;
П) половину стипендии тратит на книги;
Р) пришел на занятия в выходном костюме;
С) 8 Марта подарил цветы всем девушкам своей группы;
Т) ведет себя на «ты» с молодым преподавателем;
У) посещает лекции в другом вузе;
Ф) отказывается от приглашения однокурсников на вечеринку;
Х) выступил на собрании, резко покритиковав товарища.

Список 2 – мотивы действий, поступков:

1. Познавательный интерес, стремление к знаниям.
2. Потребность в общении.
3. Желание вызвать восхищение, удивить.
4. Материальная заинтересованность.
5. Избегание неприятностей, административных санкций.
6. Подражание.
7. Необдуманный поступок.
8. Зависть.
9. Обида.
10. Стремление лидировать.
11. Желание поделиться опытом.
12. Сопереживание.
13. Стремление к веселой жизни.
14. Желание принести пользу обществу.
15. Так принято.
16. Стремление принести пользу товарищу.
17. Угодничество.

III. Путем включения в таблицу осуществите вероятностную классификацию следующих проявлений мотивации учения школьника:

- склонен задавать учителю вопросы, стремясь получить дополнительные сведения по изучаемому материалу;
- часто интересуется отношением товарищей к выполненному им заданию;

- проявляет интерес к анализу собственных ошибок;
- решает задачи, чтобы показать, что он не хуже других;
- учится по причине хорошего понимания общественной значимости учения;
- испытывает удовольствие от оказания помощи товарищам в выполнении заданий;
- справившись с задачей, ищет другие способы ее решения;
- с удовольствием берется за новые задачи и задачи повышенной трудности;
- учится ради одобрения родителей;
- выполняет задания, чтобы избежать неприятностей.

Мотивы учения			
Познавательные		Социальные	
Широкие познавательные	Учебно-познавательные	Широкие социальные	Узкие социальные

IV. В начале урока учитель выразил надежду, что класс успеет решить три задачи из учебника. Он дал также краткую характеристику каждой задаче.

Первую задачу осилили под руководством учителя, при решении второй задачи помощи потребовалось меньше.

Тут учитель говорит: «До конца урока осталось приблизительно пять минут. Третью задачу мы, скорее всего, решить не успеем. Вы можете заняться чем хотите, только дисциплину, конечно, нарушать нельзя».

Как можно сформулировать цель данного эксперимента, если учесть, что, во-первых, учитель специально вел урок так, чтобы остались эти пять минут, во-вторых, его больше всего интересует, кто же именно и сколько ребят возьмутся за решение третьей задачи?

V. В 4-м классе на уроке математики учащимся было предложено решить две задачи. Ребят предупредили, что на решение обеих задач времени может не хватить. Учитель сообщил также следующее: за выполнение одного из заданий отметка будет выставлена в классный журнал и будет учитываться при выведении четвертной отметки; за другое задание отметка в журнал выставляться не будет, а засчитывается лишь для определения общего показателя, по которому класс будут сравнивать с другими параллельными классами. Очередность выполнения заданий предлагалось установить на свое усмотрение. В чем заключалась цель данного эксперимента, если принять во внимание, что исследователя интересовала как раз очередность выполнения заданий учащимися в условиях дефицита времени?

VI. В.А. Сухомлинский писал: «Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у детей обострялся интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть он обещает им новые радости, пусть ночью снятся им серебряные искорки, которые рассыпает по земле Солнце».

Б.П. Никитин советовал: «... Никогда не следует доводить занятие играми до пресыщения, до того, что малышу не хочется играть ими... Наоборот, нужно заканчивать игру, как только промелькнет первый признак потери интереса к ней или даже немного раньше, чем малыш успеет наиграться, но пообещать, что завтра или «в другой раз» мы поиграем побольше, чтобы впереди была приятная перспектива – завтрашняя радость».
На чем основывается этот педагогический подход?

VII. Как можно охарактеризовать мотивацию учения студента физико-математического факультета педагогического института, если он с удовольствием выполняет любые задания по физике и математике, с увлечением читает дополнительную литературу по этим предметам, участвует в исследовательской работе, но почти равнодушен к дисциплинам психолого-педагогического цикла: на занятиях пассивен, задания выполняет без энтузиазма, не проявляет должной активности на педагогической практике?

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Тема 1. Понятие и характеристики эмоций

1. Эмоции – это такое отражение в форме переживаний приятного и неприятного, процессов и результатов практической деятельности, как:
   - непосредственное
   - опосредованное
   - сознательное
   - рациональное

2. В том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды, выражается функция эмоций:
   - экспрессивная (выразительная)
   - сигнальная
   - регуляторная
   - интерферирующая

3. Переживание субъектом соответствия или несоответствия актуальной потребности и реального или воображаемого объекта, способного или неспособного ее удовлетворить, называется:
   - когницией
   - эмоцией
   - акцией
   - фобией
   - фрустрацией

4. Какое из слов-определений наиболее подходит для понимания сущности эмоций:
   - отражение
   - переживание
   - отношение
   - выражение

5. Выразительность, сила проявления чувств и переживаний называется:
   - фрустрацией
   - ригидностью
   - экспрессией
   - толерантностью
   - антиципацией

6. Основными функциями человеческих эмоций являются:
   - защитная
   - оценочная
   - регулятивная
   - коммуникативная
   - все ответы верны

7. В структуру эмоции НЕ входит:
   - субъективное переживание

реакция организма
выражение лица
склонность к действиям
отсроченная реакция

8. В античности эмоциональные процессы рассматривались как особый вид:
познания
переживания
эмпатии
предвидения
деятельности

9. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию (и):
только адаптационную
только мобилизационную
только адаптационную и интергативную
адаптационную, мобилизационную и интегративную

10. Эмоциональное регулирование поведения – иерархическая система, включающая уровень:
полевой реактивности
стереотипов и штампов
эмоционального контроля
социального регулирования

Тема 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

1. Учение о стрессе разработал:
З. Фрейд
У. Джемс
Л.С. Выготский
А.Н. Леонтьев
Г. Селье

2. В концепции дифференцированных базовых эмоций К. Изард выделяет:
6 эмоций
8 эмоций
10 эмоций
12 эмоций
15 эмоций

3. Отрицательные эмоции (по П.В. Симонову) возникают оттого, что имеющаяся информация:
избыточна
недостаточна
достаточна
почти достаточна
нет верного ответа

4. Автор теории эмоций, согласно которой эмоции являются жизненно-важными приспособительными механизмами, обеспечивающими адаптацию к среде:

П.В. Симонов
Ч. Дарвин
У. Джемс
К. Изард
Л. Фестингер

5. Положительные эмоциональные переживания возникают, когда реальные результаты деятельности соответствуют ожидаемым, а отрицательные – когда не соответствуют, согласно:

теории когнитивного диссонанса
периферической теории
эволюционной теории
информационной теории

6. Автором эволюционной теории эмоций является:

В. Вундт
У. Джемс
Ч. Дарвин
Л. Фестингер
П.В. Симонов

7. Автором информационной теории эмоций в отечественной психологии является:

П.В. Симонов
И.П. Павлов
С.Л. Рубинштейн
К.Э. Изард
А.Н. Леонтьев

8. Автором теории когнитивного диссонанса является:

К. Изард
Ч. Дарвин
Л. Фестингер
А.Н. Леонтьев

9. Эмоции как функцию потребности и информации понимал:

П.К. Анохин
П.В. Симонов
Л. Фестингер
К.Э. Изарда

10. Согласно периферической концепции эмоций Джеймса-Ланге, развитие эмоции происходит по следующей схеме:

внешнее воздействие – телесное возбуждение – его отражение в сознании
внешнее воздействие – его отражение в сознании – телесное возбуждение
внешнее воздействие – телесное возбуждение – его интерпретация

внешнее воздействие - его интерпретация - телесное возбуждение

Тема 3. Классификации и характеристика эмоциональных состояний

1. Эмоции, связанные с познавательной деятельностью называются:
   моральными
   интеллектуальными
   эстетическими
   практическими
   глорическими
2. Эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности:
   альтруистические
   глорические
   пугнические
   романтические
   акизитивные
3. Переживание удовлетворения потребности в чем-либо называется:
   интересом
   радостью
   удивлением
   недоумением
   страстью
4. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание неудовлетворенности собой – это:
   горе
   стыд
   гнев
   страх
   грусть
5. Чувства, связанные с отношением человека к прекрасному в природе, в жизни людей, в искусстве, называются:
   моральными
   интеллектуальными
   эстетическими
   практическими
   нравственными
6. Эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля:
   аффект
   страсть
   фрустрация
   стресс
   агрессия

7. Эмоциональное состояние, характеризующееся устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях:

настроение
стресс
тревога
гнев
фрустрация

8. Высшим видом проявления эмоциональных состояний являются:

страсти
настроения
стрессы
чувства
аффекты

9. Самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека:

стресс
аффект
настроение
чувство
агрессия

10. Состояние возрастающего эмоционального напряжения, которое возникает в конфликтных ситуациях, в ситуациях препятствия, связанное с угрозой для благополучия личности:

аффект
фрустрация
настроение
стресс
рефлексия

Тема 4. Эмпирическое исследование эмоций

1. Субъективный фактор в диагностике психических состояний дает возможность:

качественно интерпретировать психическое состояние
оценить интенсивность испытываемого состояния
выяснить индивидуальную картину переживаний
учесть влияние состояния респондента на момент обследования
нет правильного ответа

2. Методика Дж. Тейлор исследует:

уровень нервно-психического напряжения
особенности агрессивных состояний
особенности агрессивного поведения
тревогу как состояние
тревожность как личностную черту

3. Методика Басса-Дарки выявляет:

уровень нервно-психического напряжения
особенности самооценки
проявления тревоги и тревожности
фрустрированность субъекта
агрессивные проявления субъекта

4. Стандартный вариант методики М. Люшера включает:
5 карточек
6 карточек
8 карточек
10 карточек
12 карточек

5. Автором методики «Самооценка психических состояний» является:
Дж. Тейлор
Ю.Л. Ханин
Г. Айзенк
Ч.Д. Спилбергер
Т. Элерс

6. Снятию эмоционального напряжения может способствовать:
аутогенная тренировка
физическая разрядка
слушание музыки
контрастный душ
все ответы верны

7. Методика рисуночной фрустрации С. Розейцвейга направлена на изучение:
состояния фрустрации
направленности и типа фрустрационной реакции
состояния тревожности и агрессии
направленности и типа фрустрационной и эмпатической реакции

8. Методика «Прогноз» направлена на изучение:
депрессивных состояний
фрустрации и агрессии
тревожности
нервно-психической неустойчивости

9. Методика «Шкала самооценки депрессии» В. Зунга не включает следующий диагностический критерий депрессии:
депрессивный аффект
функциональные проявления
психологические переживания
сумеречное состояние сознания

10. Метод релаксации, реализуемый через мысленное воспроизведение освоенных ранее двигательных актов:
гипноз
арт-терапия
аутогенная тренировка
идеомоторная тренировка

Тема 5. Индивидуальные особенности, развитие и нарушения эмоций

1. Астения это –
   - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние с сильным возбуждением и соматовегетативными проявлениями
   - погружение в мир личных переживаний
   - состояние повышенной утомляемости, с частой сменой настроения, раздражительностью, расстройствами сна
   - утрата воли, отсутствие побуждений, желаний
   - невозможность сконцентрироваться на каком-либо одном предмете
2. Несоответствие содержания мышления аффективному фону:
   - аффективная разрядка
   - аффективная диссоциация
   - аффективная тупость
   - амок
   - аффект
3. Пониженное настроение с раздражительностью, озлобленностью, повышенной чувствительностью к действиям окружающих, со склонностью к вспышкам агрессии определяется как:
   - дисфория
   - эйфория
   - гипергия
   - гипотимия
4. Эксплозивность – это:
   - повышенная эмоциональная возбудимость с агрессивными поступками
   - вялость, расслабленность, полусонность
   - бессмысленное двигательное возбуждение
   - состояние, промежуточное между сном и бодрствованием
5. Эмоциональное свойство личности, характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений, после которых наступают слабость и безразличие:
   - аффективная истощаемость
   - аффективная вязкость
   - аффективная слабость
   - аффективная возбудимость
6. Интенсивность переживаний, сила эмоций называется:
   - эмоциональной лабильностью
   - эмоциональной глубиной
   - эмоциональной устойчивостью
   - экспрессивностью
7. Аффективная инертность, ригидность, в сочетании со склонностью к «застреванию» на неприятных переживаниях:
   - эмоциональная лабильность
   - эмоциональная глубина
   - эмоциональная устойчивость

эмоциональная вязкость

8. Эмоциональная готовность реагировать на значимые для человека раздражители:

эмотивность
эмоциональная гибкость
эмоциональная ригидность
эмоциональная возбудимость
эмоциональная отзывчивость

9. Утрата потребности общаться с окружающими, формирование патологической замкнутости и отгороженности:

абулия
гипобулия
аутизм
апатия
апраксия

10. Расстройство, при котором человек не способен испытывать удовольствие и радость – это:

ангедония
гипомания
гипомнезия
амнезия

Тема 6. Проблема мотивации в психологии

1. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности называется:

направленностью
интеллектом
способностью
акцентуацией
мотивом

2. Настроения, аффекты, стрессы и страсти – это:

психические свойства
психические состояния
психические процессы
эмоциональные процессы

3. Базовыми потребностями человека, согласно иерархии потребностей А. Маслоу, являются:

потребности безопасности и защиты
физиологические потребности
потребности принадлежности и любви
потребности во власти
потребности в самоактуализации

4. Высшими потребностями в мотивационной пирамиде А. Маслоу являются:

познавательные потребности

потребности в безопасности
физиологические потребности
потребности в самоактуализации
потребности в уважении

5. Термин «иерархия потребностей» означает:
их многообразие
уровень их осознанности
наличие соподчиненности
их действенность
нет верного ответа

6. Понятия «мотив» и «мотивация» соотносятся следующим образом:
понятие «мотив» уже понятия «мотивация»
понятие «мотивация» уже понятия «мотив»
эти понятия синонимы
понятие «мотив» является разновидностью понятия «мотивация»
нет верного ответа

7. Под акизитивными потребностями понимаются потребности:
в накоплении, приобретении
совершать бескорыстные действия
в познании
в прекрасном
в риске

8. Под гностическими потребностями принято понимать потребности:
в накоплении, приобретении
совершать бескорыстные действия
в познании
в прекрасном
в риске

9. Под гедонистическими потребностями принято понимать потребности:
в накоплении, приобретении
совершать бескорыстные действия
в познании
в результативности усилия
в комфорте, безмятежности

10. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования, – это:
убеждение
установка
личностный смысл
потребность
склонность

Тема 7. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

1. «Опредмеченной потребностью» мотив называл:
   Г.А. Ковалев
   Л.И. Божович
   К.К. Платонов
   С.Л. Рубинштейн
   А.Н. Леонтьев
2. Иерархическую пирамиду потребностей разработал:
   К. Роджерс
   А. Маслоу
   Г. Олпорт
   В. Келер
   Дж. Уотсон
3. В теории деятельности выявлен механизм образования мотивов, названный механизмом:
   сдвига мотива на цель
   сдвига цели на условие
   сдвига цели на мотив
   сдвига условия на цель
   нет верного ответа
4. По мнению психологов-когнитивистов, все виды нашего поведения:
   обусловлены внутренней мотивацией
   являются результатом «силы», действующей в критические моменты
   в основном мотивируются достижением конечной цели
   все ответы верны
   ни один из ответов не верен
5. Психоаналитическая теория З. Фрейда при объяснении причин поведения человека исходит из того, что…
   движущими силами развития являются стремления к жизни и смерти
   в основе жизни каждого лежит стремление к самоактуализации
   основными побуждающими силами являются истинные и квази-потребности
   нет правильного ответа
6. Основателем исследований в области мотивации достижения является:
   Д.С. Мак-Клелланд
   Р. Аткинсон
   Х. Хекхаузен
   К. Роджерс
   Э. Фромм
7. Исследователь, который ввел в психологию понятие «отношение» и понятие личности как субъекта отношений:
   Б.Г. Ананьев
   В.Н. Мясищев
   А.В. Петровский
   С.Л. Рубинштейн
   А.Н. Леонтьев

8. Теория личности А. Маслоу исходит из того, что…

движущими силами развития человека являются стремления к жизни и смерти

в основе жизни каждого человека лежит стремление к самоактуализации

главным предметом исследования является бессознательное

нет правильного ответа

9. По А.Н. Леонтьеву, если, выполняя мотивированное действие, субъект затем начинает выполнять действие ради него самого, то это свидетельствует о сдвиге:

цели на условие

мотива на цель

условия на цель

цели на мотив

10. В рамках какого направления проблема мотивации не ставиться, так как считается, что динамическим условием поведения является *реактивность* организма:

бихевиоризма

гештальтпсихологии

когнитивной психологии

гуманистической психологии

психоанализа

Тема 8. Мотивированное поведение как характеристика личности

1. Мотивационное состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта:

аффект

амок

влечение

адарация

полимотивация

2. Совокупность устойчивых мотивов, определяющих поведение личности независимо от конкретных условий:

направленность личности

мотивация

установка

самооценка

Я-концепция

3. Потребность подражать или следовать образцу – это:

намерение

мечта

страсть

убеждение

идеал

4. Уровень мотивации, при котором деятельность максимально успешна, называется:

экстремумом мотивации
оптимумом мотивации
минимумом мотивации
вершиной мотивации
нет верного ответа

5. Система сложившихся взглядов на мир и свое место в нем называется:

влиянием
мировоззрением
личностным смыслом
потребностью
интересом

6. Система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, причинами и мировоззрением, предстает как:

убеждение
установка
мировоззрение
интерес
аттитюд

7. Специфическая познавательная направленность на предметы и явления окружающего мира, называется:

влечением
желанием
интересом
склонностью
установкой

8. Неосознаваемое состояние готовности к определенной деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена потребность, называется:

желанием
интересом
стремлением
убеждением
установкой

9. Стремление человека быть в обществе других людей, ориентация на поддержку со стороны другого человека называется:

аттракцией
аттитюдом
атрибуцией
аффилиацией
аккомодацией

10. Людям присущи три типа потребностей: власти, успеха и причастности – согласно теории:

А. Маслоу

Д. Мак-Клелланда
Ф. Годфруа
А. Акоффа

Тема 9. Эмпирическое исследование мотивации

1. Разработчиком методик исследования мотивации к успеху и к избеганию неудач является:
Т. Элерс
Ю.Л. Ханин
Г. Айзенк
Ч.Д. Спилбергер
Дж. Тейлор
2. Автором методики «Готовность к риску» является:
А.М. Шуберт
Дж. Тейлор
Т. Элерс
Т.И. Ильина
3. Самооценочный тест, позволяющий оценить мотивацию одобрения, разработан:
Д. Марлоу и Д. Краун
Т. Элерс
Т.И. Ильиной
А.М. Шубертом
4. Методика изучения мотивации студентов в вузе разработана:
Т.И. Ильиной
А.И. Божович и И.К. Марковой
Р.В. Овчаровой
Ю.Л. Ханиным
5. Методика «Лесенка побуждений» разработана:
А.И. Божович и И.К. Марковой
Р.В. Овчаровой
Ю.Л. Ханиным
А.М. Шубертом
6. Методика «Мотивы выбора профессии» для исследования внутренних и внешних мотивов выбора профессии, разработана:
Р.В. Овчаровой
А.И. Божович и И.К. Марковой
Дж. Тейлор
Ю.Л. Ханиным
7. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере разработана:
О.Ф. Потемкиной
Р.В. Овчаровой
Т.И. Ильиной

Ю.Л. Ханиным

8. Автор опросника аффилятивной тенденции и чувствительности к отвержению, позволяющий измерить стремление к принятию и страх отвержения:
   А. Мехрабиан
   А.М. Шуберт
   Дж. Тейлор
   Т. Элерс
9. Методика исследования мотивации профессиональной деятельности, разработанная К. Замфир, была модифицирована:
   А.А. Реаном
   Ю.Л. Ханиным
   А.М. Шубертом
   Р.В. Овчаровой
10. Методика исследования направленности личности разработана:
   В. Смекалом и М. Кучером
   А.И. Божович и И.К. Марковой
   Р.В. Овчаровой
   А.А. Реаном

Тема 10. Закономерности развития и нарушения мотивационной сферы

1. Отсутствие побуждений к деятельности, неспособность принять решение и осуществить нужное действие:
   агнозия
   абулия
   амнезия
   апраксия
2. Утрата потребности общаться с окружающими, формирование патологической замкнутости и отгороженности:
   абулия
   гипобулия
   аутизм
   апатия
   апраксия
3. Исследования показали, что основные типы поведения, направленные на достижение или избегание успеха, складываются в возрасте:
   от 3 до 7 лет
   от 3 до 10 лет
   от 3 до 13 лет
   от 3 до 17 лет
4. Выделяют три формы невроза, за исключением:
   неврастении
   истерии
   невроза навязчивых состояний

психопатии

5. Противоречие между стремлениями личности и ее возможностями проявляется в такой форме невроза, как:

неврастения
истерия
невроз навязчивых состояний
психопатия

6. Такие нарушения, как двигательные расстройства, расстройства чувствительности, сенсорные расстройства, расстройства речи – характерны для:

неврастении
истерии
невроза навязчивых состояний
психопатии

7. Форма невроза, сопровождающаяся различными фобиями и сверхценными идеями – это:

неврастения
истерия
невроз навязчивых состояний
психопатия

8. Автор, считающий основными причинами неврозов неудовлетворенные потребности в сохранении жизни и безопасности, в самоуважении, в любви и в признании:

З. Фрейд
А. Маслоу
К.Г. Юнг
Дж. Келер

9. Автор, считающий, что одной из причин появления неврозов является недостаточная сформированность механизмов психологической защиты:

З. Фрейд
А. Маслоу
К.Г. Юнг
Дж. Келер

10. Периодически возникающая патологическая неодолимая тяга к побегам, школьным прогулам, бродяжничеству, чаще встречающаяся в детском, подростковом возрасте, реже у взрослых – это:

клептомания
дромомания
пиромания
дипсомания

Упражнения для развития эмоциональной и мотивационной сферы

Игра «Эмоция словами»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций словами.

Время: 30–35 минут.

Описание: раздайте каждому участнику заранее подготовленную карточку с названием эмоции. Дайте 1 минуту на то, чтобы люди вспомнили какую-то историю, в которой они испытывали доставшуюся им эмоцию. Собравшиеся не должны показывать карточки друг другу. Пригласите первого участника встать и рассказать историю, в которой была испытана эмоция с карточки. Попросите рассказчика не проявлять чувство внешне и говорить лишь о случившихся фактах. Остальные должны угадать о какой эмоции идёт речь. После того как аудитория справилась с заданием, выступает следующий.

Рефлексия:

Сложно ли было рассказать словами об испытанном чувстве без эмоции? Почему?

Увидели ли Вы разницу между тем, что испытали бы Вы в определенной ситуации и что испытали другие? Как Вы думаете, почему такая разница возникла?

Как Вы думаете, какую эмоцию было передать сложнее всего? Какую проще всего? Почему?

Рекомендации: упражнение хорошо тем, что позволяет понять, как можно выразить эмоцию словами, и что это не так просто как кажется. Также можно увидеть насколько разные эмоции могут испытывать люди в одной и той де ситуации. Можно обратить внимание аудитории на то, как люди по-разному воспринимают происходящее с ними. Например, от похода в театр одни могут испытывать восторг, а другие скуку. После проведения игры расскажите о Теории эмоций Плутчика.

Упражнение «Поддержи меня»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Материалы: карточки по количеству участников.

Время: 20 минут.

Описание: выберите одного игрока. Остальным раздайте карточки со словами «одобряю» одной части аудитории, «не одобряю» — другой. Выбранный участник не должен видеть что написано на карточках. Люди начинают хаотично перемещаться по комнате, изображая то чувство, которое ему досталось так, как они это делают в обычной жизни. Человек без карточки должен определить всех одобряющих его рукопожатием.

Обсуждение:

Легко ли было определить настроение людей? Чем Вы руководствовались выбирая одобряющих?

Как Вы себя чувствовали, когда Вас одобряли? Когда не одобряли?

Насколько просто было выражать свои чувства?

Упражнение «Попрыгунчик» (эмоция злости)

Цель: развивать навык отреагирования эмоции злость, демонстрация умения/неумения управлять эмоциями, сброс эмоционального напряжения.

Время: 10–15 минут.

Описание: по началу упражнение напоминает достаточно примитивную детскую игру. Поэтому, проводя его, акцентируйте внимание на том, что сейчас будет именно разминка, для того чтобы немного отдохнуть и расслабить группу. Заранее незаметно подговорите одного из участников (можно это сделать, например, за полчаса до этой игры) о том, что он должен будет загадать испытуемому определенное слово – «Попрыгунчик». Итак, наша разминка начинается. Выберите самостоятельно, или пригласите добровольца. Скажите, что сейчас будете играть в некое подобие детской игры “Крокодил”. Добровольцу будет загадано слово другим “добровольцем” (заранее подговоренным тренером) и остальным нужно будет его угадать. Соответственно, кто угадает, тот будет показывать следующим. Попросите подговоренного заранее человека вывести испытуемого из аудитории и загадать «совершенно любое слово» (мы помним, что загаданное слово должно быть «Попрыгунчик»). Также попросите дать вам 1 минуту на инструктаж группы перед игрой (но лучше, конечно, просто отвлечь испытуемого в коридоре секунд на 30). Когда 2 человека выходят из помещения, дайте инструкцию остальным людям: «Сейчас будут показывать Попрыгунчика». Ваша задача – ни в коем случае не угадать и вывести человека на эмоции». То есть когда человек начнет прыгать, все должны предположить, что он показывает зайца и так далее».

Человек, показывающий попрыгунчика начинает злиться примерно через 1–2 минуты.

Закончите эксперимент в тот момент, когда посчитаете нужным. Признайтесь, что о кенгуру знали все присутствующие и перейдите к обсуждению и теме об умении и необходимости контролировать эмоции.

Рефлексия:

Какие эмоции вы испытывали, когда вас никто не понимал? Как вы их проявляли? (вопросы к «попрыгунчику»)

Проявление каких эмоций вы увидели? (вопрос к залу)

Считаете ли вы важным умение контролировать эмоции в обычной жизни? Почему?

Чем опасна несдержанность?

Как не выйти из себя, когда вас к этому подталкивают? Знаете ли вы действенные способы?

Рекомендации: рекомендуется проводить в качестве разминки в рамках тренингов по управлению эмоциями. Игра демонстрирует умение индивидуума («Попрыгунчика») управлять своими эмоциями. Часто для достижения поставленных целей очень важно уметь контролировать свое эмоциональное состояние в обществе людей. Не подавлять, а именно контролировать и управлять. В мини-лекции Искусство управления эмоциями можно найти несколько полезных советов по данной теме.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: изменение смысла эмоции по ходу ее передачи другого

Время: 5–10 минут.

Описание: упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передаёт эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот — следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3–4 раза.

Обсуждение: по каким маркерам удавалось понять, что за эмоция? Удалось ли передать эмоцию?

Вариации: собрать маркеры выражения эмоций — на осознавание, либо для последующего раскрытия темы.

Упражнение «Мышечное расслабление»

Цель: сброс эмоционального напряжения, расслабление тела, снятие стресса.

Материалы: музыка для релаксации, коврики для медитации.

Время: 10–15 минут.

Описание: мышечная релаксация – это эффективный и широко используемый способ снятия напряжения. Это двухступенчатый процесс, в котором по очереди напрягаются и расслабляются разные группы мышц.

Предложите группе сесть поудобнее и закрыть глаза. Если есть возможность сесть на пол, расслабление будет более полным и эффективным. Включите расслабляющую музыку и предложите аудитории начать медленно и глубоко дышать. Отведите на дыхание 1–2 минуты.

Когда люди достаточно расслабились, направьте их мысль на стопу и икроножную мышцу правой ноги. Предложите им напрячь их. Необходимо побыть в этом напряжении 10 секунд. Затем — расслабить. Теперь правая стопа и икроножная мышца свободно лежат на полу. Проделайте то же самое с левой ногой. Далее последовательно проработайте остальные мышцы:

Правая икроножная мышца

Левая икроножная мышца

Правое бедро

Левое бедро

Ягодицы

Паховая область и низ живота
Живот
Грудь
Спина
Правая кисть и предплечье
Левая кисть и предплечье
Плечи
Шея
Голова
Рефлексия:
Какие мышцы оказались наиболее напряженными?
Узнали ли Вы что-то новое о своем теле благодаря упражнению?
Какие еще способы снятия стресса Вы знаете?

Рекомендации: упражнение помогает расслабиться и отдохнуть в перерывах между блоками тренинга. Дает возможность почувствовать тело, отследить напряжение в разных его частях. На ранних этапах помогает обнаружить и противодействовать симптомам мышечного напряжения, которое, как правило, сопровождает стрессовое состояние.

Упражнение «Манифестация»

Цель: развитие навыка экспрессии и выражения собственных эмоций, актуализация темы самовыражения.

Материалы: оборудование для просмотра видео (большой телевизор, проектор, акустика), 10–15 коротких видео с эмоциональным содержанием.

Время: 15 минут.

Описание: Ведущий предлагает собравшимся упражнение, которое позволит научиться более ярко выражать свои эмоции. Для проведения тренинга необходимо подготовить оборудование для просмотра видео. Объясните группе, что в ближайшие 15 минут их задачей будет как можно глубже, ярче и понятнее показать свои чувства. Для чего это необходимо? Все мы время от времени испытываем эмоции: радость, гнев, грусть, страх. Боясь реакции окружающих, и, например, будучи стеснительным человеком, мы прячем эти эмоции внутри. Или мы просто не знаем как выразить ту, или иную эмоцию. Если мы не заплакали от обиды и сдержали слезы, когда нам очень хотелось плакать, это не значит, что эмоции нет. Это значит, что эмоция проникла глубже, и со временем, накопившись, может трансформироваться в агрессию или депрессию. А в какой момент эта агрессия выйдет наружу и на кого будет направлена — никто не знает. Очень часто в самые пиковые моменты с нами оказываются наши близкие люди. Мы копим в себе негативные переживания, а потом выплескиваем их на того, кто находится рядом с нами. В следствии избытка подобных чувств и эмоций могут возникнуть проблемы со здоровьем, как с психологическим, так и с физическим. Поэтому предложите аудитории выплеснуть все, что у них накопилось прямо сейчас.

Далее запустите на экране ряд подготовленных видеороликов. Попросите собравшихся как можно громче и выразительнее смеяться, плакать, вздыхать, злиться во время просмотра в зависимости от контекста видео. Следите за залом! Если у кого-то возникают сложности с выражением чувств – стимулируйте и побуждайте человека действовать активнее.

Рефлексия:

Кто из участников выражал эмоцию наиболее активно?

Побуждали ли ролики к выражению чувств?

Насколько сложно было проявлять эмоции во время упражнения?

Сложно ли было работать при всех?

Как Вы обычно выражаете свои эмоции в жизни?

Как Вы поняли что Ваше чувство соответствовало ситуации?

Мешали ли Вам другие участники?

Какие выводы Вы сделали после упражнения?

Как Вы думаете всегда ли уместно выражать эмоции на публике?

Какие чувства лучше не показывать окружающим, а демонстрировать только на единые с собой?

Упражнение «Сам такой»

Цель: эмоциональная экспрессия.

Время: 10–12 минут.

Описание: упражнение проходит в 2 этапа. Перед первым этапом немного разогрейте аудиторию: попросите людей в течении 1 минуты хором громко петь песню, читать стих, мычать, кричать или гавкать – кто во что горазд. Затем разделите группу на пары.

I этап: Участники в парах должны начать громко ругаться друг на друга (уточните, что переходить на внешние качества запрещается, ругательства должны быть исключительно цензурными, иначе участник удаляется из аудитории). Это выглядит примерно так:

Ты не выполнил ни одного обещания!

А ты вообще пропал на 2 недели!

Ты слизняк!

Ты кастрюля чугунная!

Дайте на это 2 минуты.

II этап: Люди в парах должны продолжить кричать друг на друга. Но! Ругаясь и крича, они должны говорить приятные вещи. Например!

Ты самый интересный в мире человек!

Да сам ты самый начитанный и умный!

И так далее. На это отводится также 2 минуты.

Рефлексия:

Удалось ли снять эмоциональное напряжение?

Что Вы чувствовали после первого этапа, а что после второго?

Рекомендации: упражнение призвано сбросить напряжение. Участники должны прийти к выводу, что напряжение можно сбросить и не извергая

ругательства в сторону ближнего. Можно кричать и экспрессивно выражать приятные слова и фразы. Можно использовать для вебинаров. В этом случае, можно кричать на себя. Уместно использовать это упражнение в тренинге на развитие позитивного мышления. Мы, в том числе, являемся тем, что мы говорим. Поэтому исключительно важно, не только мыслить позитивно, но также и говорить. Используйте мини-лекцию Рефрейминг в примерах: как во всем находить хорошее.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Цель: формирование навыка выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Время: 10–15 минут.

Описание:

Ведущий предлагает вслепую выбрать карточки с названием эмоций, затем никому не показывая, нарисовать пиктограмму написанной эмоции.

После выполения задания участники, не показывая карточку с названием, а только пиктограмму изображают эмоцию, все остальные угадывают

Рефлексия:

Удалось ли выразить эмоцию, которая им досталась?

Удалось ли распознать эмоции других участников?

Какие положительные характеристики представленной эмоции?

Какие отрицательные характеристики представленной эмоции?

Карточки: СТРАХ, ГНЕВ, ВОЛНЕНИЕ, ДОСАДА, ВОЗМУЩЕНИЕ, ТРЕВОГА, ЖЕЛАНИЕ, НАДМЕННОСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ, ОТВРАЩЕНИЕ, ИНТЕРЕС, ПЕЧАЛЬ, БОЛЬ, ЛЮБОВЬ, СКУКА, СТЫД, УДИВЛЕНИЕ, РАДОСТЬ, РЕВНОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ.

Упражнение «Активизируй воображение»

Цель: формирование нового позитивного отношения к своей деятельности.

Время10-15 минут

Описание: активизация своего воображения: чем ярче воображение успеха, славы и счастья в будущем, чем более крепкая связь с определенными формами деятельности - тем более сильным будет эффект от упражнения.

1. Вообразите как можно ярче, что вы достигли своей цели, что

ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь, наконец стали реальностью. Создайте картинку приятного, счастливого будущего.

2. Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в

воображении картинки того, как вы с огромным наслаждением занимаетесь определенной деятельностью (например, это может быть учеба или профессиональная деятельность). Иногда эта деятельность достаточно сложна, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.

3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий — успех, счастье, богатство и слава. Пытайтесь сочетать эти картинки в определенной последовательности.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Рекомендации: Одноразового выполнения упражнения недостаточно, желательно выполнять ежедневно для повышения мотивации в достижении целей.

Задания

Упражнение «Успех в прошлом»

Цель: Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Время: 10-15 минут

Задания

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Эмоциональное насыщение»

Цель: Повысить потивацию на достижения цели, с помощью эмоционального насыщения предметов и объектов

Время: 20 минут

*Описание:*Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определенные слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный», вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определенные предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось соответствующее позитивное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов, которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров) предмета (объекта, к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические процессы и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т. п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Что в имени моем»

Цель: активизация внутренних ресурсов, направленных на достижение цели

*Время:*20 минут

Задание:

*1Н*напишите свое имя вертикально, буква под буквой.

2.По горизонтали напишите положительные качества, начинающиеся с каждой буквы, как можно больше, любые части речи.

3.Проанализируйте наличие этих качеств у Вас лично.

4.Вспомните ситуации в своей жизни, начиная с детства, которые подтверждают наличие этих ткачеств у Вас.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение « Мотивация другого»

Цель: развитие навыков мотивации

Время 10-15 минут

Описание: обучая других — мы учимся также и сами, убеждая других — мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других — мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание

Вы должны убедить другого участника группы, используя различны е техники убеждения.

1. «Техника аргументации»
2. Упражнение «Что в имени моем»
3. Упражнение «Не могу –не хочу»
4. Упражнение «Комплимент самому себе»
5. Техника использование притч на мотивацию.
6. Техника использование крылатых выражений , направленных на повышение стрессоустойчивости.
7. Техника «Рефрейминг»

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Я-молодец!»

Цель: научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя

*Время:*10 минут

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа/ Так и дальше держать!»

3. Обяжите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость и т. п.).

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Источник энергии»

Цель: энергетическая «подпитка» самого себя

*Время:*10 минут

Задание:

*1.Вв*ообразите вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т. п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

мотив

2.Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Пытайтесь вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

3.Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

4.Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

5.Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

6.Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно).

7.Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?
Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
Какое из заданий удалось выполнить легко?
Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Целеполагание»

Цель: планирование этапов достижения цели»
*Время:*20-25 минут
Задание:

Сферы жизни	2020					2025					2030					2035	
Профессиональная деятельность	Написать конкретно цель																
Карьерный рост	Написать конкретно цель																
Личностный рост	Написать конкретно цель																
Семья	Написать конкретно цель																

Рекомендации: Вы можете взять промежуток времени только на пять лет или год

В каждой сфере жизни:
1.Пошагово определите свои действия по достижению цели.
2.Как Вы будете мотивировать себя на достижение поставленной цели.
3.Каким каким должен быть результат.
Рефлексия:
Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
Какое из заданий удалось выполнить легко?
Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами.
2. Основные характеристики эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.
5. Классификации эмоций и критерии их выделения.
6. Характеристика основных эмоциональных состояний (аффекты, страсть, эмоции, чувства, настроение).
7. Общая характеристика стресса как вида эмоционального реагирования.
8. Проблема тревоги и тревожности в психологии.
9. Агрессия как вид эмоционального реагирования.
10. Понятие и особенности исследования эмоционального интеллекта.
11. Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).
12. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
13. Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций.
14. Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, Л. Фестингер).
15. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
16. Проблема эмоций в отечественной психологии.
17. Развитие эмоциональной сферы личности в онтогенезе.
18. Индивидуальные особенности и нарушения эмоций.
19. Проблема изучения эмоций. Критерии оценки эмоциональных состояний.
20. Значение термина «мотивация». Внутренняя и внешняя мотивация.
21. Понятие и основные характеристики потребностей.
22. Классификации и виды потребностей.
23. Понятие и структура мотива.
24. Функции и динамические характеристики мотива.
25. Потребностные и биологизаторские теории мотивации.
26. Поведенческие теории мотивации.
27. Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов)
28. Теория мотивации в гуманистическом подходе.
29. Когнитивные теории мотивации.
30. Проблема мотивации в концепции К. Левина.
31. Проблема мотивации в работах отечественных психологов.
32. Проблема полимотивации деятельности. Мотивация различных видов деятельности. Мотивация и эффективность деятельности.
33. Характеристика ведущих мотивов личности.
34. Методы исследования мотивационно-потребностной сферы личности.
35. Развитие мотивации в онтогенезе.
36. Индивидуальные особенности и патология мотивации.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА..... 5

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 9

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....**Error! Bookmark not defined.**1

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ .....**Error! Bookmark not defined.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ.....63

ЗАДАЧИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.....75

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ 83

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ.....97

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ 108

Учебное издание

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И МОТИВАЦИИ

Составители

Галина Владимировна Митина
Альфия Нигматзяновна Нугаева
Галина Анатольевна Шурухина

В авторской редакции

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать 27.02.2020.
Формат 60Х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – . Уч.-изд. л. – .
Тираж 50 экз. Заказ № .

ИПК БГПУ им.М.Акмуллы 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Э.Ш. Шаяхметова, О.М. Макушкина, А.И. Валитова, А.М. Валишина

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

учебное пособие



Рекомендовано УМО РАЕ по классическому
университетскому и техническому образованию
в качестве пособия для студентов высших
учебных заведений, обучающихся по
направлению подготовки:
44.04.02 – «Психолого-педагогические
образование»

Уфа 2019

УДК 159.91
ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Шурухина Галина Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы» (г. Уфа).

Халфина Регина Робертовна, доктор биологических наук, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет» (г. Уфа).

Шаяхметова Э.Ш. **Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии**: учебное пособие / Э.Ш. Шаяхметова, О.М. Макушкина, А.И. Валитова, А.М. Валишина. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2019. – 84 с. (Гриф УМО РАЕ, приказ №742 от 29.03.2019)

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», направленность (профиль) «Современные психотехнологии» и программы дисциплины «Психологии здоровья и здоровьесберегающие технологии».

Пособие содержит теоретический материал по проблеме психологии здоровья организма, представлены здоровьесберегающие технологии, практикум по курсу, словарь основных терминов, вопросы и тестовые задания для самоконтроля.

Адресовано студентам, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки.

© Коллектив авторов, 2019
© Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Известно, что всесторонняя полнота человеческой жизни как непреходящей ценности обусловливается здоровьем, что наслаждение жизнью предполагает наличие здоровья. Ценность человеческой жизни является абсолютной, так как жизнь – это единственное условие и критерий для существования любой другой ценности.

Осознанное принятие ценностей здорового образа жизни и здоровья становится в настоящую эпоху не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития общества и общественных отношений. Задачи формирования, укрепления и сохранения природного, генетически детерминированного здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде, создания экологически и эмоционально-комфортной среды общения и труда становятся приоритетными для человеческого сообщества.

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений о психологии здоровья, развитие навыков практического применения здоровьесберегающих технологий для здорового развития каждого гражданина общества.

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки магистров по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» направленность (профиль) «Современные психотехнологии».

Содержание учебного пособия представлено в трех частях. Часть 1 – лекции по курсу «Психология здоровья»; Часть 2 – лекции по курсу «Здоровьесберегающие технологии»; практикум по курсу «Здоровьесберегающие технологии».

Помимо курса лекций и практикума пособие содержит словарь терминов по курсу, тестовые задания для проверки усвоения учебного материала.

ЧАСТЬ I
ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Тема 1. Психология здоровья как наука

План:

1.1. Исторический аспект проблемы.
1.2. Введение в психологию здоровья.
1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья.
1.4. Критерии психического и психологического здоровья.

1.1. Исторический аспект проблемы

Основа учения о здоровой психике была заложена еще в трудах Гиппократа, в его сборнике были впервые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья.

Древний философ Демокрит в свое время писал Гиппократу: «Здоровье просят у Богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в распоряжении средства к этому».

О Гиппократе знают не только как о врачевателе, но и как о непреклонном гигиенисте. Именно с гигиеной связаны пути сохранения здоровья, и об этом писал Гиппократ.

Но еще гораздо раньше Гиппократа в античной литературе была достаточно широко освящена тема гигиены. В древней мифологии существует миф об Аполлоне и его сыне Эскулапе и кентавре Хероне – лучшем врачевателе, который обучал Эскулапа врачеванию собственной души. У Эскулапа было 2 дочери: Панацея и Гегея, первая решила изобрести лекарство от всех болезней и была осмеяна, а вторая – проповедовала гигиену души и тела, стала известной. Гегею изображали как красивую девушку в тунике, которая держит в одной руке чашу, а в другой – змею (это символ медицины).

Греческие и римские философы рассматривали преимущественно внутриличностный аспект здоровья, а именно – внутреннюю согласованность телесных и душевных проявлений человека. Чтобы быть прекрасным и здоровым, недостаточно совершенствовать тело или только гармонизировать душу, необходимо прочувствовать оптимальное их соотношение.

Авиценна в средние века издал пятитомный труд «Канон врачебной науки», где разработал и обосновал собственную систему сохранения

здоровья, которая не потеряла значение до сих пор. Он говорил, что человек может и должен жить до 140 лет.

Медики древности видели истоки здоровья и причины болезней не только в смешении элементов организма, но и в поведении людей, их привычках, традициях, т.е. условиях и образе жизни. Делались даже попытки установить соответствие между спецификой заболевания и характером труда (Гален и Целье разделяли болезни господ и рабов).

Социалисты-утописты видели залог хорошего здоровья людей их вымышленных городов в идеально организованных условиях жизни и общественном порядке.

Английские врачи и санитарные инспекторы XIX в. в своих отчетах не раз приводили примеры пагубного действия тяжелых условий труда на здоровье рабочих.

Прогрессивные отечественные деятели медицины второй половины XIX в. представили тысячи доказательств неблагоприятного воздействия на здоровье трудящихся условий труда и быта. Первостепенная значимость социальных условий в формировании здоровья населения стала предметом изучения социальной гигиены с начала XX в.

Определение соотношений социального и биологического начал в человеке позволяет выявить их влияние на здоровье человека. Как в сущности, в самом человеке нельзя отделить биологическое от социального, так нельзя разорвать биологическую и социальную составляющие здоровья. Здоровье и болезнь отдельного человека в основе своей биологические. Но общебиологические качества не являются основополагающими, они опосредуются социальными условиями его жизни, которые являются определяющими. Не только в трудах отдельных исследователей, но и в документах международных медицинских организаций говорится о социальной обусловленности здоровья, т.е. о первостепенном воздействии на здоровье социальных условий и факторов.

Социальные условия – это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономического строя и политической структуры общества.

Социальные факторы – это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда, отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т. д.

В.М. Бехтерев впервые заговорил о психологии здоровья. Он говорил, что борьба за свободу личности есть борьба за ее здоровое развитие. Общество, которое строится на принципах самоуправления, должно, прежде всего, побеспокоиться о создании здоровых условий для жизнедеятельности личности. В.М. Бехтерев особо подчеркивал «определяющее влияние социально-экономических условий на распространение душевных расстройств». Среди всех оздоровительных

мероприятий важнейшее значение В.М. Бехтерев придавал 3 китам: психогигиене, психопрофилактике и воспитанию. Он предложил создать программу «Забота о здоровье ради здорового человека».

1.2. Введение в психологию здоровья

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого – начале нового века.

Трудность обсуждаемой тематики состоит в том, что сам термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной.

Что же такое здоровье? Наша медицина занимается, в основном категорией болезни, а не здоровья. Поэтому и все средства, и мышление врачей направлены на поиск и лечение болезней. То есть официальная медицина стала медициной болезней, а не медициной здоровья. Медицина своими нефизиологическими методами и средствами лишь сглаживает остроту заболеваний, способствуя их переходу в хроническую форму, культивирует новые болезни, никак не способствуя генетическому здоровью человека. В то время как профилактики фактически не существует. Внимание к категории болезни в ущерб изучению состояния здоровья привело к тому, что в нашей медицине здоровье понимается как какое-то одно состояние, для которого достаточно лишь отсутствие болезни. Но даже простые наблюдения говорят о том, что различных состояний здоровья может быть очень много. То же можно сказать и о состояниях, промежуточных между здоровьем и болезнью.

По большому счету, *здоровье* – это полноценный обмен информацией между человеком и средой. Болезнь появляется всегда сначала на уровне информации. Ведь не секрет, что наш организм состоит на 90% из воды и что, при воздействии на воду определенной музыки, к примеру Баха, Бетховена, речи Гитлера и т. д. вода принимает определенную структуру молекулярного строения. Нетрудно догадаться, что происходит с нашей жидкостью, находящейся в теле при подобных ситуациях (когда мы сквернословим, злимся, обижаемся, боимся, слушаем определенную музыку).

Болезнь – это отклонение от программы, записанной природой в генетической матрице человека, сигнализирующей ему об этом.

Этот порядок и равновесие находятся, прежде всего, *в умах людей* на

уровне: *отношения к себе, окружающим и миру; самооценка; установки; верования; поведение; ценности; смыслы; жизненная философия и т. д.*

1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья

Предпосылки формирования психологии здоровья относятся к 20-м годам прошлого столетия, когда в России, США и некоторых странах Западной Европы возник повышенный интерес и к психологии, и к научно обоснованным возможностям укрепления здоровья человека.

Огромная заслуга в развитии психологии здоровья принадлежит академику Владимиру Михайловичу Бехтереву. Доклад на тему: «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым В.М. Бехтерев выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на 2-м съезде российских психиатров, стал программным для последующего развития психологии здоровья.

Формирование психологии здоровья в нашей стране как самостоятельной области знаний началось с 90-х годов.

Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Цель психологии здоровья – это сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья.

Задачи психологии здоровья:

1) повышение уровня психологической культуры (степень совершенства в овладении психологическими знаниями и деятельностью);
2) повышение уровня культуры общения (степень совершенства в области внешней и внутренней коммуникации);
3) определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

Речь идет о работе с психически здоровыми людьми, имеющими те или иные психологические трудности, или решившими стать на путь самосовершенствования.

В психологии здоровья имеются два основных понятия: *психическое и психологическое здоровье.*

Психическое здоровье – это составная часть медицинского подхода к феномену здоровья (когда отсутствуют клинически выраженные проявления психопатологии, то есть не поставлен диагноз психического заболевания).

Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата.

Психологическое здоровье – это рост личности, проявляющийся в

движении от центрированности на себе и целях личного превосходства к задачам конструктивного взаимодействия со средой и социально полезного развития; зрелость личности, проявляющаяся в дисциплине ума, эмоций и поступков.

Психологическое здоровье определяется двумя признаками:

1. Соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности принципа оптимума или «золотой середины».

2. Эффективной адаптацией (социальной, социально-психологической, интрапсихической).

1.4. Критерии психического и психологического здоровья

Критерии психологического здоровья (по А. Эллису):

1. *Интерес к самому себе:* чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы немного выше интересов других, в некоторой степени жертвует собой ради тех, о ком заботится, но не полностью.

2. *Общественный интерес:* если человек поступает безнравственно, не отстаивает интересы других и поощряет социальный отбор, маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

3. *Самоуправление (самоконтроль):* способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими без требования значительной поддержки.

4. *Высокая фрустрационная устойчивость:* предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

5. *Гибкость:* пластичность мысли, открытость изменениям; человек не ставит себе и другим жестких неизменных правил.

6. *Принятие неопределенности:* человек живет в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.

7. *Ориентация на творческие планы:* творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют с его стороны вовлеченности.

8. *«Научное» мышление:* стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствия в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей.

9. *Принятие самого себя:* отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки со стороны других; стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя («Я

люблю себя уже за то, что я живу и имею возможность радоваться»).

10. *Риск:* эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремится делать то, что он хочет, даже когда существует возможность неудачи; он стремится быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

11. *Длительный гедонизм:* человек ищет удовольствия как от текущего момента, так и от возможного будущего; он считает, что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения.

12. *Нонутопизм:* отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающим счастью, радости, совершенству или к полному отсутствию тревоги, депрессии, унижения своего достоинства и враждебности.

13. *Ответственность за свои эмоциональные нарушения:* склонность принимать на себя большую часть ответственности за свои поступки, а не стремление с целью защиты обвинять других или социальные условия.

В психологии здоровья выделили следующие направления исследований:

1. Выявление роли психологических факторов в укреплении здоровья человека.
2. Формирование внутренней картины здоровья, т.е. психологического состояния отношения к здоровью.
3. Поиск оптимальных методов психологического воздействия, направленных на развитие здоровой личности.
4. Создание системы обучения здоровью.

Таким образом, психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от зачатия до смерти и представляет собой психологическую базу первичной, вторичной профилактики и реабилитации.

Виды здоровья:

Физическое здоровье – состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений.

1.5. Проблема психологии здоровья

Убыстрение ритма жизни. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику человека, негативная динамика межчеловеческих отношений приводит к формированию эмоционального напряжения. Она ведет к «болезни спешки» и является одним из факторов развития заболеваний.

Проблема жизни в условиях неопределенности. Ее породила ситуация, связанная с переходом с одной ступени развития общества на другую. Произошла кардинальная смена устоявшихся стереотипов поведения. Следовательно, повысилось беспокойство человека за свое будущее, за будущее своих детей и близких. Повышенный стойкий уровень беспокойства выливается в психосоматическую патологию. Неопределенность сама по себе не имеет знака, знак зависит от личностных особенностей человека, заполняющих неопределенность собственными ожиданиями. Чаще всего неопределенность представляет собой дефицит в прогнозировании своего будущего. Проведенные психологами исследования показали, что существуют 2 полярные группы людей, которые по-разному реагируют на неопределенность. Первая группа реагирует страхом, усталостью, безразличием и растерянностью (интравертированные интерналы). Вторая группа – это люди, которые реагируют озлобленностью и агрессивностью (экстравертированные экстерналы).

Проблема «информационного бума». Нахлынувшая волна информации о прошлом и настоящем пропорционально увеличила приток лиц, которые обращаются к психотерапевтам, психологам и психиатрам. Многие чувствительные люди не могут адекватно переработать информацию – ее слишком много и она ужасающая. Т.о. растет количество лиц, страдающих от «синдрома информационного изнурения».

В настоящее время *актуализировались все смертные грехи человека*: гордыня, сребролюбие (любовь к деньгам), блуд, чревоугодие, гнев, зависть и уныние. Именно зависть и уныние могут в полной мере рассматриваться как важные факторы риска психических заболеваний.

Снижение уровня социальной поддержки. Оно приводит к одиночному переживанию преодоления стрессовых ситуаций. Это снижает толерантные способности человека. Социальная поддержка бывает двух видов: институциональная (исходит от государственных структур) и межличностная. Социальная поддержка – это барьер между стрессом и его последствием. Социальная поддержка тесно связана с социальной интеграцией, которая тоже является барьером между здоровьем и болезнь. Социальная интеграция включает в себя привязанность к кому-либо. Возможность кого-то воспитывать, получение подтверждения своей

значимости, чувство надежности партнеров по общению и т.д. Социальная поддержка прямо пропорциональна уровню заболеваемости и здоровья.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.
2. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.
3. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.
4. Дайте анализ психологических факторов здоровья.
5. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
6. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содежательную характеристику.
7. Раскройте суть основых проблем психологии здоровья.

Тема 2. Факторы, формирующие здоровье

План:

2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье.
2.2. Понятие возраста. Долгожительство.

2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье

Бывает, что человек чувствует себя хорошо, все органы и системы работают, казалось бы, нормально, но достаточно легкого сквозняка – и он уже во власти недуга: на несколько дней слег в постель с высокой температурой. Выходит, что даже при нормальных качественных показателях организм может быть чрезвычайно уязвимым, а значит, не абсолютно здоровым. И совершенно справедливо предлагает академик Н.М. Амосов ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Есть скрытые резервы сердца, почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Сегодня вместо 100 лет мы живем в среднем 70, т.е. наша жизнь укорачивается на 30 лет. Первой причиной этого, отнимающей у нас примерно 20 лет, можно считать повседневную нагрузку на мозг – болезни, переживания, неправильный образ жизни; все это как бы бьет по мозгу и вызывает его преждевременное изнашивание. Второй причиной, отнимающей у нас примерно 10 лет, является указанное И.М. Мечниковым

самоотравление гнилостными веществами из толстого кишечника. Регулярно употребляя кисломолочные продукты, мы имеем все основания надеяться выиграть 10 лет здоровой жизни.

Одного ученого спросили: «Как удлинить жизнь?» Он ответил: «Прежде всего – не укорачивать ее».

Секрет долголетия кроется в пяти условиях жизни: закаленное тело, здоровые нервы и хороший характер, правильное питание, климат, ежедневный труд.

Правильный образ жизни И.И. Мечников называл ортобиозом («орто» – прямой, правильный; «био» – связанный с жизнью).

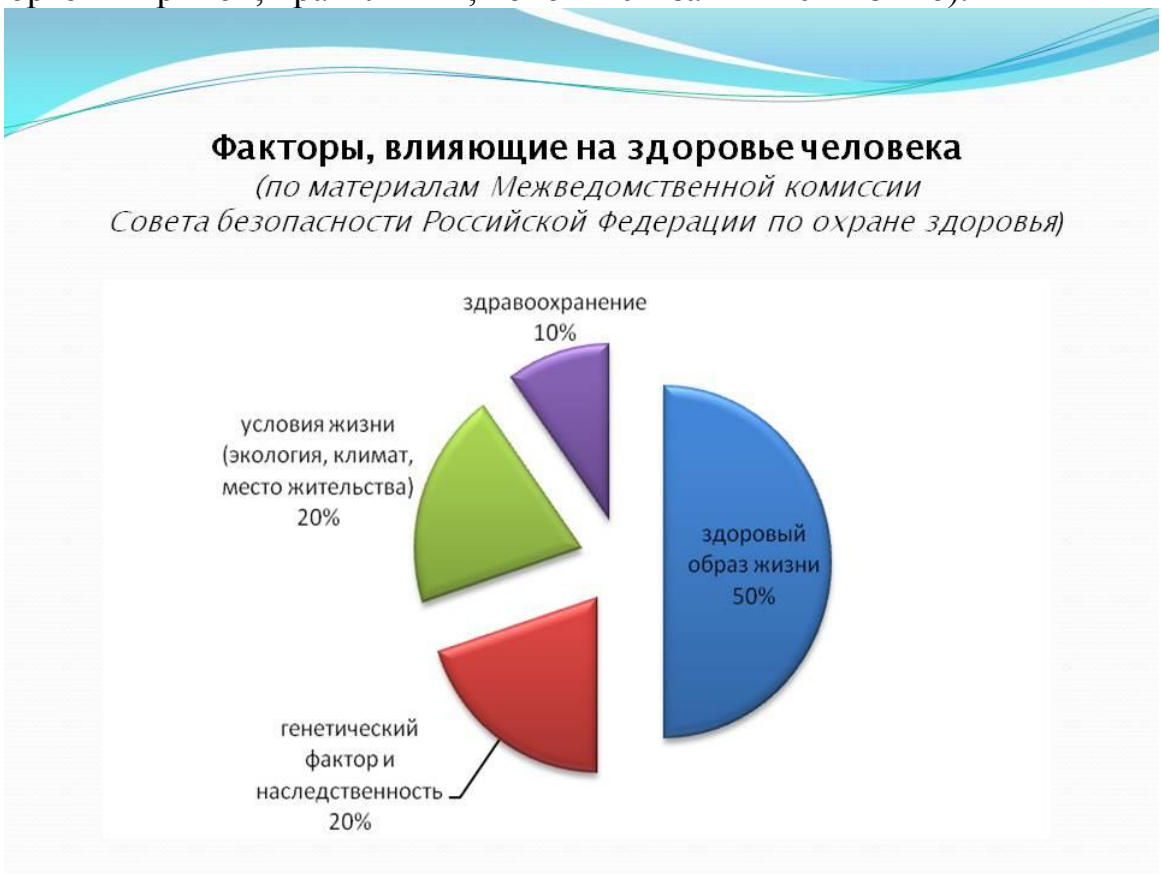


Рис. 1. Факторы, формирующие здоровье

2.2. Понятие возраста. Долгожительство

Существуют понятия о календарном (паспортном) и биологическом возрасте, разница в которых может составлять 5 лет.

Процессы роста и развития подчиняются ряду общих закономерностей. Вместе с тем развитие каждого ребенка и подростка представляет собой сложный процесс и характеризуется рядом особенностей, определяемых генетическими факторами и экологическими особенностями жизни индивидуума. Именно эти обстоятельства

определяют столь широкий полиморфизм индивидуальностей и различие между паспортным и биологическим возрастом индивидуума.

Календарный возраст определяется астрономическим временем, прошедшим со дня рождения.

Календарный возраст – отражает старение организма и его систем в среднем для популяции, дает стандартные средние вероятности смерти и ожидаемой продолжительности жизни, объективный показатель, связанный чисто с физическим течением времени и выражаемый в абсолютных физических единицах времени.

Уже давно исследователи пришли к выводу, что календарный возраст (паспортный) не характеризует истинное состояние организма. Кое-кто перегоняет по темпу возрастных изменений общую группу своих однолеток, кое-кто явно отстает. Отсчет темпа возрастных изменений, прогноз предстоящих событий следует делать, учитывая не календарный, а биологический возраст человека.

Следует помнить, что календарный (паспортный) возраст детей и подростков не всегда соответствует их биологической зрелости.

Биологический возраст – это показатель уровня износа структуры и функции определенного структурного элемента организма, группы элементов и организма в целом, выраженный в единицах времени путем соотнесения значений замеренных индивидуальных биомаркеров с эталонными среднепопуляционными кривыми зависимостей изменений этих биомаркеров от календарного возраста.

Психический возраст (зрелость) определяется коэффициентом интеллекта, уровнем эротических интересов, соответствием досуга возрастным нормам.

Акселерация и ретардация развития. Наряду с типичным развитием, характерным для большинства представителей отдельной возрастно-половой группы, встречаются разнообразные отклонения, которые можно свести к двум основным типам: *акселерация развития* – ускорение физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков, и *ретардация развития* – задержка физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков. В среднем и те и другие дети составляют 13-20% от общего числа детей данного возраста. Для акселерации характерны более высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. У детей с таким развитием раньше происходит половое созревание и раньше заканчивается рост в длину (обычно к 15-17 годам), а также несколько быстрее наблюдается психическое развитие.

Более раннее развитие детей и подростков интересует медиков, педагогов, психологов и социологов, так как требует пересмотра методов

обучения, изменения форм и методов физического, полового и эстетического воспитания молодежи. Биологические механизмы акселерации пока до конца не выяснены. Наиболее вероятные причины – увеличение количества смешанных браков, урбанизация населения, улучшение социальных условий жизни и др.

Явление ретардации необходимо учитывать при решении вопроса о школьной зрелости и возраста поступления ребенка в школу. Это поможет организовать специальные группы для детей с замедленным физическим и психическим развитием, успешное обучение которых возможно только при условии организации адекватной их возможностям учебно-воспитательной работы. В некоторых случаях для предупреждения нарушений здоровья детей с отставанием развития целесообразна даже временная отсрочка их поступления в школу.

Биологические механизмы ретардации физического развития детей и подростков мало изучены, однако большое значение имеют эндогенные причины: наследственные, врожденные и приобретенные в процессе индивидуального развития нарушения и их экзогенные причины – различные факторы социального характера.

Долгожительство. Опыт долголетия людей на протяжении всей эволюции человека геронтологи называют феноменом долгожительства человека.

Долголетие – социально-биологическое явление, доживание человека до высоких возрастных рубежей.

В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни; значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение.

Порогом долголетия иногда считается достижение 80 лет и более, зависящее от многих факторов – наследственности, социально-экономических условий, природных воздействий и других.

Люди-долгожители встречаются во всех странах, но существуют места, где их больше в среднем по планете: Окинава, Анды (племя Вилкабамба), Кавказ (Грузия, Абхазия), Азербайджан, Греция, Карачаево-Черкесия и т. д.

По мнению И.П. Павлова, продолжительность жизни человека должна быть не менее 100 лет. «Мы сами своей невыдержанностью, – писал он, – своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

«Мы твердо верим, что наступит наконец такое время, когда стыдно будет умирать человеку раньше 100 лет», – утверждал русский физиолог И.Р. Тарханов. И.И. Мечников и А.А. Богомолец тоже считали, что

человек может жить 150-160 лет.

В чем секрет долгожительства? Единого ответа на этот вопрос нет и не может быть. Личность любого человека всегда индивидуальна и уникальна. В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни; значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение.

Процесс старения у долгожителей происходит медленнее. Возрастные изменения основных физиологических систем развиваются плавно, состояние ряда систем организма сходно по многим параметрам с людьми более молодого возраста (например, морфологический и биохимический состав крови, некоторые показатели состояния сердечно-сосудистой, эндокринной систем и центральной нервной системы).

Тип высшей нервной деятельности у долгожителей, как правило, сильный и уравновешенный. Как правило, они общительны и доброжелательны, проявляют интерес к событиям и явлениям окружающего мира, духовно уравновешены (почитают законы предков или религиозны), устойчивы к стрессам, инфекционным заболеваниям. Долгожители обладают хорошей памятью, для них характерны высокая умственная и физическая активность, работоспособность. Они отличаются также длительной сохранностью репродуктивной функции и многодетностью. Так, в Чечено-Ингушетии мужчины-долгожители имеют потомство до 69-70 лет, женщины – до 55-58 лет. Примерно 44% долгожителей мужчин и 31% женщин практически здоровы.

Состояние сердечно-сосудистой системы, например, характеризуется значительной сохранностью, по сравнению с лицами из недолгожительских семей. Реже встречается стенокардия, гипертония; существует тенденция к пониженному содержанию холестерина. Низкое содержание холестерина крови считается одним из показателей предрасположения к долголетию. Другой прогностический признак долголетия – возраст начала разрушения зубов; у лиц с семейным долголетием отмечается более позднее, после 60-69 лет начало их разрушения.

Исследования показывают, что долгожителям свойственны размеренный, упорядоченный образ жизни, отсутствие вредных привычек (употребление алкоголя, курение, нерациональное питание), семейное благополучие.

Николай Басов, автор нескольких книг по народной медицине и раздельному питанию, вычленяет *пятнадцать факторов долгожительства*:

1. Однообразное питание.
2. Проживание на одном месте.

3. Жизнь в одном (едином, монолитном, клановом) социуме.
4. Относительно высокая безопасность жизнедеятельности.
5. Употребление (умеренное) виноградного вина.
6. Высокая двигательная активность.
7. Ненапряженность интеллектуальной жизни долгожителей.
8. Режимный сон, часто послеобеденный сон.
9. Холод (холодные климатические условия жизни или привыкание (закаливание) к холоду).
10. Герметичность психической сферы (некая замкнутость от мира в глобальном масштабе).
11. Сверхустойчивость семейной организации.
12. Отсутствие страха перед смертью.
13. Сверхдолговременность «ценностной» шкалы. Понимания включенности в цепь событий, поколений, жизней.
14. Генетический фактор.
15. Умеренность во всем. В проявлении чувств, в еде, в работе, даже в чистоте или накоплении материальных ценностей.

Многие геронтологи считают, что потенциальная возможность долголетия обусловлена генетически. В определенной мере это подтверждается проявлением данного свойства организма человека в ряде поколений. Вместе с тем существенная роль принадлежит *социально-экономическому, природному факторам и образу жизни.*

В исследовании, проведенном учеными из канадского университета в Гамильтоне, было задействовано более 500 человек в возрасте старше 40 лет. Ученые смогли точно определить, как различные факторы влияют на продолжительность жизни людей. По их мнению, крайне вредно жить рядом с главной магистралью – ученые обнаружили, что люди, живущие у больших дорог, умирают в среднем на 2,5 года раньше, чем те, кто живет вдали от проезжей части. Группа исследователей во главе с доктором Арденом Попом из Бирмингемского Университета в конце 2009 года подтвердила тот факт, что главным фактором долгожительства является чистый воздух.

Роль природной среды (климат, почва, вода, флора, фауна) привлекает все большее внимание ученых-геронтологов. По их мнению, сочетание благоприятных факторов способствует долголетию и даже несколько сглаживает значение наследственных основ, которое проявляется более определенно в менее благоприятных экологических условиях. В то же время сами долгожительские генотипы сформировались под влиянием этих условий, и они, в свою очередь, необходимы для проявления долголетия.

Объединяя экологические и социальные факторы долголетия, можно сделать вывод: наличие экологически чистого воздуха – морского или

горного, прибрежного или степного, но обязательно чистого, без наличия последствий техногенных катастроф, экологически вредных выбросов в атмосферу продуктов жизнедеятельности человека.

Как влияет движение и труд на долгожительство? Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство мира не заменит движения.

Как утверждают геронтологи, раннее начало и позднее окончание трудовой деятельности типично для долгожителей.

По материалам, собранным в Абхазии, почти все долгожители продолжали работать (93%), их трудовой стаж нередко превышал 60 лет. Занятия характеризуются постоянством и умеренностью нагрузок с обязательным послеобеденным отдыхом. Работающие долгожители сохраняли хорошую двигательную активность. Показатели выносливости были наибольшими у мужчин: 75-79 лет и соответствовали уровню 20-29-летних. Отмечается, что у женщин выносливость была даже больше, чем в молодости. Но у мужчин и женщин – долгожителей она была наименьшей. Время реакции у долголетних (80 лет и старше) сопоставимо с этим показателем у молодых.

Питание является важной слагаемой долголетия. У абхазцев и многих других долгожителей основу питания составляют продукты земледелия и скотоводства. Рацион включает много фруктов, ягод, орехов, меда, различных овощей, дикорастущих трав и растений, т.е. того, что обеспечивает высокую антиоксидантную защиту организма. Высокий уровень потребления традиционных молочно-кислых продуктов способствует формированию «здоровой» микрофлоры кишечника, что, как известно, способствует удовлетворению потребностей организма в витаминах и выполняет важную дезинтоксикационную (очищающую) функцию. Своевременное выведение токсинов способствует продлению жизни. К благоприятным особенностям питания долгожителей Кавказа геронтологи относят низкое содержание сахара, соли, мяса и мясопродуктов, соблюдение национальных традиций кухни соответствует спецификой активности ферментов желудочно-кишечного тракта. Среди долгожителей почти не бывает людей с избыточной массой тела, потому что калорийность их пищи невысока (не выше 2200 ккал). Из алкогольных напитков долгожители употребляли только натуральное вино в умеренных количествах от 1 до 3 стаканов.

Феномен жителей долины реки Хунза (граница Индии и Пакистана). Продолжительность жизни обитателей этой долины 110-120 лет. Они почти никогда не болеют, выглядят молодо. Исследователи этого племени утверждают, что хунзы (название племени) купаются в ледяной воде даже при 15 градусном морозе, до ста лет играют в подвижные игры, 40-летние женщины у них выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность и

изящество фигуры, а в 65 лет ещё рожают детей. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой, высушенными на солнце абрикосами и проращенными зернами, овечьей брынзой. Интересно еще одно: у жителей счастливой долины есть период, когда фрукты еще не поспели – он зовется «голодной весной» и продолжается от двух до четырех месяцев. В эти месяцы они почти ничего не едят и лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов. Абрикосы там самый почетный фрукт. Суточная калорийность хунзы много ниже обычной и включает в себя 50 г белка, 36 г жира и 365 г углеводов. Шотландский врач Мак-Каррисон, наблюдая в течение 14 лет за жителями долины, пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа.

Как прожить долгую здоровую и счастливую жизнь?

1. *Избегайте стрессовых ситуаций.* Стресс подрывает наше здоровье, отрицательно сказывается на работе иммунной системы, является фактором риска заболеваний сердца и поражает жизнь человека негативными эмоциями. В стрессовых ситуациях постарайтесь переключить свое внимание, сделайте несколько глубоких вдохов и на несколько секунд придержите дыхание. Теперь расслабьтесь и внушите себе: «Жизнь, все – таки, прекрасная штука!».

2. *Не злоупотребляйте алкоголем.* Избегайте любых алкогольных суррогатов. Вредно лишь большое количество алкоголя, а умеренное употребление добротного красного вина наоборот уменьшает развития заболеваний сердца.

3. *Бегом от гиподинамии.* Помните, что движение не только уменьшает стресс и препятствует увеличению веса, но и продлевает жизнь. Старайтесь сделать свою жизнь более активной, включите в свой режим дня ежедневные прогулки.

4. *Правильно питайтесь.* Умеренное питание, но не голодание – залог вашей молодости. Возьмите на вооружение лозунг «Из-за стола с чувством голода». Избегайте «быстрых перекусов», меньше любой еды «со сковородки».

Меньше насыщенных жиров. Они преобладают в продуктах питания животного происхождения и повышают уровень холестерина, вызывают развитие заболеваний сердечнососудистой системы. Отдавайте предпочтение растительным жирам, которые содержатся в оливковом, арахисовом и других маслах.

5. *Не курите!* Об этом уже так много сказано, но все равно проблема остается. Не гоняйтесь за ложной модой! Курение сигарет вызывает раннее появление морщин и проблемы со здоровьем (опухоли, заболевания сердца и сосудов, бронх и легких).

6. *Боритесь с загрязнением окружающей среды.* Загрязненный воздух вызывает заболевания органов дыхания, бронхиальную астму и

другие патологические состояния.

7. *Избегайте открытых солнечных лучей.* Они влияют на возникновение морщин и рака кожи. Ученые многих стран уже давно доказали, что чрезмерный загар вреден человеку любого возраста (особенно детям и женщинам). Используйте солнцезащитные кремы и ваша кожа будет выглядеть намного моложе.

8. *Не забывайте об отдыхе и сне.* Недостаток сна влияет на старение организма, особенно если он дополняется ожирением или высоким кровяным давлением. Найдите в течении дня 20-30 минут для полного расслабления, постарайтесь выспаться ночью (без таблеток!) не менее чем за 7 часов.

9. *Боритесь с лишним весом.* Нет безвыходных ситуаций в этой проблеме. И полные люди могут вести активную жизнь. Но не забывайте, что излишек массы тела влияет на работу всех органов и систем организма. Постарайтесь подобрать для себя приемлемую диету, не опускайте руки и постоянно двигайтесь.

10. *Избегайте излишек сладостей.* Недаром народное поверье гласит, что соль и сахар – это «белая смерть». Излишек сахара в организме способствует набору лишнего веса и возникновению заболеваний сердца; излишек соли так же провоцирует различные заболевания. Вместо конфет и пирожных предпочтительнее десерт из свежих фруктов.

11. *Будьте оптимистом!* Не переутомляйте себя излишним «самобичеванием», фатальными мыслями и переживаниями. Человеческая жизнь всегда «в полоску» – сегодня не повезло, завтра обязательно придет успех. Найдите более эффективный способ развития умственных способностей, чем «мысли ни о чем». Воспринимайте мир таким, каков он есть!

12. *Найдите духовное равновесие.* Это почитание религиозных заповедей, а порой и глубокая религиозность. Не сектантство, а внутреннее, далеко не показное, чувство удовлетворенности жизнью; умение спокойно переживать временные невзгоды или лишения. Когда душа чиста, наполнена заповедями добра и милосердия – любая жизнь превращается в радость.

13. *Живите не только для себя, но и для других.* Цель жизни – принести радость другим; собственная жизнь во благо ближнего – верного друга, старого знакомого, ближайшего родственника, хорошего соседа. Вот почему чаще всего именно в многодетных семьях это чувство больше развито. На протяжении всей своей жизни любому из нас приятно осознавать, что ты сделал кому-то добро, принес пользу. Да и жизнь становится более интересной, насыщенной, имеет завершенный смысл, когда ты живешь не только ради себя, но и ради членов своей семьи, любимых и близких твоему сердцу людей.

14. *Не сквернословьте и избегайте вредных привычек.* Ненормативная лексика, проклятие, грубое слово, сказанное в адрес одного или двух людей, не растворяется бесследно в окружающем мире. Они бумерангом когда-либо возвратятся к тебе обратно. Трудно, конечно же, на протяжении человеческой жизни избежать вредных привычек, но вполне возможно к этому стремиться. Для большинства долгожителей не характерно семейное пьянство, даже чрезмерное употребление алкоголя или курения. Естественно, без дружной и семейной встречи не возможно прожить, но в данном случае алкоголь не играет главенствующую роль.

15. *Не завидуйте другим и не держите зла на другого.* Зависть – желчь человеческая. Ни богатству и излишнему достатку, ни великим постам и должностям, ни славе других никогда не завидуй, а стремись к человеческому благополучию. Обидевшись на человека, тем более на ближнего родственника, постарайся понять его и со временем стань сам инициатором урегулирования конфликта. Пусть обида станет временным и случайным попутчиком твоей жизни. Трудно с этим не согласиться, ведь зависть, месть или злость, поселившись в душе однажды, будет точить сердце ежечасно. О каком долголетии может тогда идти речь!

16. *Избегайте врачей и таблеток.* Это в переносном, хорошем смысле этого слова. Наши предки, да и большинство долгожителей, во-первых, не имели возможность часто обращаться за врачебной помощью, во-вторых, стремились передавать из рода в род свои семейные секреты и рецепты домашнего лечения.

17. *Больше читайте и познавайте мир.* Мыслительная деятельность, обогащение себя духовным наследием предков и современными достижениями науки и культуры является составной частью долголетия. Чтение книг и газет не только поддерживает в хорошем состоянии здоровье, но и обогащает его духовно, заставляет мыслить, запоминать, анализировать, т.е. работать мозг, а это также немаловажный фактор долголетия.

18. *Почитайте искусство и духовное наследие предков.* Пусть поверхностное, но знание культуры и искусства, архитектуры и живописи, музыки и театра присущи многим долгожителям.

19. *Почитайте чистоту.* Многим долгожителям характерна неприязнь косметики, но аккуратность и умеренность в одежде, чистые руки и ногти, еженедельное посещение бани, уход за волосами и т.д. При этом они частенько прибегают к народным средствам ухода за волосами, кожей лица, шеи, рук и ног. Без косметики, но обязательный уход за своим телом. Особо стоит отметить почитание именно бани. И это не удивительно, целебные свойства пара и горячей воды испокон веков известны человечеству.

20. *Чаще будьте на свежем (чистом) воздухе, не избегать*

возможности подышать морским, горным или лесным воздухом. Избегать излишнего нахождения под прямыми солнечными лучами, приучить себя к холоду.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Перечислите и охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье.
2. Что означает термин «количество здоровья»?
3. Что понимается под «ортобиозом»? Охарактеризуйте важнейшие условия ортобиоза.
4. Дайте определение понятиям «календарный», «психологический», «биологический» возрасты.
5. Что такое акселерация, ретардация, долгожительство?
6. В чем секрет долгожительства? Как прожить долгую здоровую и счастливую жизнь?

Тема 3. Естественные и функциональные факторы оздоровления

План:

3.1. Понятие работоспособности.
3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.

3.1. Понятие работоспособности

Что такое работоспособность? С физиологической точки зрения, работоспособность определяет возможности организма при выполнении работы к поддержанию структуры и энергозапасов на заданном уровне. В соответствии с двумя основными типами работ – физической и умственной – различают *физическую и умственную работоспособность*.

Говоря о работоспособности, выделяют *общую* (потенциальную, максимально возможную работоспособность при мобилизации всех резервов организма) и *фактическую работоспособность*, уровень которой всегда ниже. Фактическая работоспособность зависит от текущего уровня здоровья, самочувствия человека, а также от типологических свойств нервной системы, индивидуальных особенностей функционирования психических процессов (памяти, мышления, внимания, восприятия), от оценки человеком значимости и целесообразности мобилизации определенных ресурсов организма для выполнения определенной деятельности на заданном уровне надежности и в течение заданного времени при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов организма.

В процессе выполнения работы человек проходит через различные фазы работоспособности.

Фаза мобилизации характеризуется предстартовым состоянием. При

фазе врабатываемости могут быть сбои, ошибки в работе, организм реагирует на данную величину нагрузки с большей силой, чем это необходимо; постепенно происходит приспособление организма к наиболее экономному, оптимальному режиму выполнения данной конкретной работы.

Фаза оптимальной работоспособности (или фаза компенсации) характеризуется оптимальным, экономным режимом работы организма и хорошими, стабильными результатами работы, максимальной производительностью и эффективностью труда. Во время этой фазы несчастные случаи крайне редки и происходят, в основном, по причине объективных экстремальных факторов или неполадок оборудования.

Затем, во время *фазы неустойчивости компенсации* (или субкомпенсации), происходит своеобразная перестройка организма: необходимый уровень работы поддерживается за счет ослабления менее важных функций. Эффективность труда поддерживается уже за счет дополнительных физиологических процессов, менее выгодных энергетически и функционально. Например, в сердечнососудистой системе обеспечение необходимого кровоснабжения органов осуществляется уже не за счет увеличения силы сердечных сокращений, а за счет возрастания их частоты. Перед окончанием работы, при наличии достаточно сильного мотива к деятельности, может наблюдаться также фаза «конечного порыва».

При выходе за пределы фактической работоспособности, во время работы в сложных и экстремальных условиях, после фазы неустойчивой компенсации наступает фаза декомпенсации, сопровождаемая прогрессирующим снижением производительности труда, появлением ошибок, выраженными вегетативными нарушениями – учащением дыхания, пульса, нарушением точности координации.

Первый этап – врабатывание – приходится, как правило, на первый час (реже на два часа) от начала работы. Второй этап – устойчивой работоспособности – длится последующие 2–3 часа, после чего работоспособность вновь снижается (этап некомпенсированного утомления). Минимум работоспособности приходится на ночные часы. Но и в это время наблюдаются физиологические подъемы с 24 до 1 часа ночи и с 5 до 6 часов утра. Периоды подъема работоспособности в 5–6, 11–12,16–17, 20–21, 24–1 час чередуются с периодами ее спада в 2–3, 9–10,14–15,18–19, 22–23 часа. Это нужно учитывать при организации режима труда и отдыха.

Любопытно, что в течение недели отмечаются те же три этапа. В понедельник человек проходит стадию срабатывания, во вторник, среду и четверг имеет устойчивую работоспособность, а в пятницу и субботу у него развивается утомление.

Существует ли изменение работоспособности в течение продолжительных периодов времен: месяца, года или нескольких лет? Хорошо известно, что работоспособность женщин зависит от месячного цикла. Она снижается в дни физиологического стресса: на 13–14 день цикла (фаза овуляции), перед месячными и во время них. У мужчин подобные изменения гормонального фона выражены слабее. Некоторые исследователи связывают околомесячные колебания тонуса с гравитационным влиянием Луны. Есть подтверждения, что действительно, в период полнолуния человек имеет более высокий обмен веществ и нервно-психическую напряженность и менее устойчив к стрессам, чем во время новолуния. Причем у женщин овуляция и падение тонуса приходятся чаще всего на полнолуние.

Сезонные колебания работоспособности заметили давно. В переходное время года, особенно весной, у многих людей появляются вялость, утомляемость, снижается интерес к работе. Это состояние называют весенним утомлением.

В последние годы обнаружены ритмы функционирования нервной, мышечной и сердечнососудистой систем продолжительностью 5–1 дней. Их выраженность зависит от тяжести труда. У людей тяжелого физического труда они равны 5–8 дням, у работников умственного труда – 8–16 дням.

А как влияет на работоспособность возраст? Установлено, что в 18–29 лет у человека наблюдается самая высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. К 30 годам она снижается на 4%, к 40 – на 13, к 50 – на 20, а в возрасте 60 лет – на 25%. По данным ученых Киевского института геронтологии, физическая работоспособность максимальна в возрасте от 20 до 30 лет, к 50–60 годам она снижается на 30%, а в следующие 10 лет составляет лишь около 60% юношеской.

Длительное время ученые считали утомление отрицательным явлением, неким промежуточным состоянием между здоровьем и болезнью. Немецкий физиолог М. Рубнер в начале XX веке высказал предположение, что человеку отпущено на жизнь определенное число калорий. Поскольку утомление является «расточителем» энергии, оно ведет к сокращению жизни. Некоторым приверженцам этих взглядов даже удалось выделить из крови «токсины усталости», сокращающие жизнь. Однако время не подтвердило этой концепции.

Уже в наши дни академик АН Украины Г.В. Фольборт провел убедительные исследования, показавшие, что утомление является естественным побудителем процессов восстановления работоспособности. Здесь действует закон биологической обратной связи. Если бы организм не утомлялся, то не происходили бы и восстановительные процессы. Чем больше утомление (конечно, до определенного предела), тем сильнее

стимуляция восстановления и тем выше уровень последующей работоспособности. Важно и то, что в период восстановления происходит «текущий ремонт» органов и тканей, усиливаются процессы регенерации, заживления ран. Все это говорит о том, что утомление не разрушает организм, а поддерживает его. Подтверждением этого вывода являются исследования советского физиолога, профессора И.Л. Аршавского, в ходе которых было установлено, что физические нагрузки не сокращают, а наоборот, увеличивают продолжительность жизни.

Одно из наиболее емких определений состояния утомления дали советские ученые В.П. Загрядский и А.С. Егоров: «Утомление – возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости».

Почему же такая полезнейшая вещь имеет отрицательную окраску: снижается интерес к работе, ухудшается настроение, нередко возникают болезненные ощущения в теле?

Сторонники эмоциональной теории объясняют: это происходит, если работа быстро наскучила. Другие основой усталости считают конфликт между нежеланием работать и принуждением к труду. Наиболее доказанной сейчас считается деятельная теория.

Начиная с фазы субкомпенсации возникает специфическое состояние утомления. Различают физиологическое и психическое утомление. Первое из них выражает прежде всего воздействие на нервную систему продуктов разложения, освобождающихся в результате двигательно-мускульной деятельности, а второе – состояние перегруженности самой центральной нервной системы. Обычно явления психического и физиологического утомления взаимно переплетаются, причем психическое утомление, т.е. ощущение усталости, как правило, предшествует утомлению физиологическому. Психическое утомление проявляется в следующих особенностях:

– в области ощущений утомление проявляется в понижении восприимчивости человека, в результате чего отдельные раздражители он вообще не воспринимает, а другие воспринимает лишь с опозданием;

– снижается способность концентрировать внимание, сознательно его регулировать, в результате человек отвлекается от трудового процесса, совершает ошибки;

– в состоянии утомления человек меньше способен к запоминанию, труднее также вспоминает уже известные вещи, причем воспоминания становятся обрывочными, и человек не может применить свои

профессиональные знания в работе в результате временного нарушения памяти;

– мышление усталого человека становится замедленным, неточным, оно в какой-то мере теряет свой критический характер, гибкость, широту; человек с трудом соображает, не может принять правильное решение;

– в области эмоциональной под влиянием утомления возникает безразличие, скука, состояние напряженности, могут возникнуть явления депрессии или повышенной раздраженности, наступает эмоциональная неустойчивость;

– утомление создает помехи для деятельности нервных функций, обеспечивающих сенсомоторную координацию, в результате этого время реакции усталого человека увеличивается, а следовательно, он медленнее реагирует на внешние воздействия, одновременно теряет легкость, координированность движений, что приводит к ошибкам, несчастным случаям.

При продолжении работы фаза декомпенсации может довольно быстро перейти в фазу срыва (резкое падение производительности, вплоть до невозможности продолжения работы, резко выраженная неадекватность реакций организма, нарушение деятельности внутренних органов, обмороки).

После прекращения работы наступает фаза восстановления физиологических и психологических ресурсов организма. Однако не всегда восстановительные процессы проходят нормально и быстро. После сильно выраженного утомления вследствие воздействия экстремальных факторов организм не успевает отдохнуть, восстановить силы за обычные 6–8 часов ночного сна. Порой требуются дни, недели для восстановления ресурсов организма. В случае неполного восстановительного периода сохраняются остаточные явления утомления, которые могут накапливаться, приводить к хроническому переутомлению различной степени выраженности. В состоянии переутомления длительность фазы оптимальной работоспособности резко сокращается или может отсутствовать полностью, и вся работа проходит в фазе декомпенсации.

В состоянии хронического переутомления снижается умственная работоспособность: трудно сосредоточиться, временами наступает забывчивость, замедленность и порой неадекватность мышления. Все это повышает опасность несчастных случаев.

Психогигиенические мероприятия, направленные на снятие состояния переутомления, зависят от степени переутомления.

Для начинающегося переутомления (I степень) эти мероприятия включают упорядочение отдыха, сна, занятия физкультурой, культурные развлечения. В случае легкого переутомления (II степень) полезен

очередной отпуск и отдых. При выраженном переутомлении (III степень) необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха. Для тяжелого переутомления (IV степень) требуется уже лечение.

Вероятность возникновения несчастного случая повышается также, когда человек находится в состоянии монотонии вследствие отсутствия значимых информационных сигналов (сенсорный голод) либо вследствие однообразного повторения похожих раздражителей. При монотонии возникает ощущение однообразности, скуки, оцепенелости, заторможенности, «засыпания с открытыми глазами», отключения от окружающей обстановки. В результате человек не в состоянии своевременно заметить и адекватно отреагировать на внезапно возникший раздражитель, что в конечном счете и приводит к ошибке в действиях, к несчастным случаям. Исследования показали, что к ситуациям монотонии более устойчивы люди со слабой нервной системой, они дольше сохраняют бдительность по сравнению с лицами, обладающими сильной нервной системой.

3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Под *профессиональным здоровьем* принято понимать интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.

Отсюда следует, что главным показателем профессионального здоровья является *работоспособность,* отражающая указанные возможности человека.

Профессиональная работоспособность – максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т. е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

При этом под *физиологической стоимостью работы* (ФСР) принято понимать величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности. Для характеристики ФСР обычно используют два обобщенных показателя: уровень энерготрат за период работы и выраженность утомления к концу деятельности.

Таким образом, понятие «профессиональная работоспособность» связывает в естественный комплекс функциональное состояние организма, его изменения при том или ином виде деятельности, физиологическую и психологическую цену этой деятельности, эффективность

профессиональной деятельности и, следовательно, психическое, физическое и социальное благополучие.

Отсюда следует, что ведущим критерием, показателем профессионального здоровья может быть только профессиональная работоспособность.

В целях поддержания профессионального здоровья разработан комплекс мероприятий по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности. Данный комплекс входят следующие мероприятия:

– режим труда и отдыха;
– оздоровительную и укрепляющую физическую культуру;
– рациональное питание;
– исключение или, по крайней мере, сведение до минимума вредных привычек (никотин, алкоголь, психоактивные вещества); закаливание; ультрафиолетовое облучение;
– дополнительную витаминизацию;
– использование адаптогенов.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Дайте определение работоспособности. Опишите фазы работоспособности.
2. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».
3. Какие факторы влияют на профессиональную работоспособность спортсмена?
4. Уточните характерные факторы утомления, переутомления, перенапряжения.

Тема 4. Психология стресса

План:

4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы
4.2. Стресс и болезни
4.3. Профилактика стресса
4.4. Первая помощь при остром стрессе

4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы

Первоначальное понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие, т. е. обеспечения мобилизации психофизиологических ресурсов организма для адаптации в трудных условиях. Позднее понятие «стресс» стало использоваться для описания состояния индивида в экстремальных условиях на физиологическом,

психологическом и поведенческом уровнях. Особенно популярным термин «стресс» стал в начале 40-х гг. XX в., после того как его употребил в своих работах врач-физиолог Г. Селье.

Канадского физиолога Ганса Селье считают основоположником теории стресса. По его мнению, самые различные неблагоприятные факторы: холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция адреналина и многие другие – вызывают обычно одинаковый ответ организма, получивший название «общий адаптационный синдром». «Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные усиливают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Но независимо от того, какие изменения в организме они вызывают, между ними есть и общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какой бы она ни была».

Г. Селье удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм.

Таким образом, *стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.*

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма.

Действие стресса может быть усиливающимся или ослабляющимся, *положительным* или *отрицательным*, последний встречается чаще. Стресс может дать улучшение ряда психологических и физиологических показателей: интенсифицировать соматические возможности человека, улучшить его познавательные процессы (внимание, память, мышление), повысить мотивацию, резко изменить психологические установки. Стрессорами могут быть не только сильные реально действующие раздражители, но и представляемые, напоминающие о горе, угрозе, страхе, страсти, а также другие эмоциональные состояния. Стресс как бы перераспределяет и усиливает физические и психические резервы человека. Однако различные перенапряжения не проходят для человека бесследно: снижаются адаптационные резервы, возникает опасность

появления ряда заболеваний. Вслед за стрессом возникает общее чувство усталости, безразличия, а иногда и депрессии.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены *физиологический* и *психологический*.

Физиологический стресс – это непосредственный ответ (реакция) организма на резкое изменение окружающей среды или воздействие стимула, обычно физико-химической природы. Стресс характеризуется, в первую очередь, сильными физиологическими сдвигами, которые являются признаками нейрогуморальной и вегетативной активации. Человек в это время испытывает субъективный физический дискомфорт.

Физиологический стресс можно разделить на несколько частных видов: это шумовой, вибрационный, температурный стрессы и т.д.

Причина физиологического стресса – воздействие внешнего фактора: жары, холода, голода, жажды, боли и т.д. Каждый человек испытывает такие стрессы на себе: зимой, в морозы, и летом, в жару, к примеру. Даже самое простое действие – резкое опускание руки в ледяную воду – уже является показательным примером физиологического микро-стресса.

Психологический стресс в свою очередь можно разделить на *информационный* и *эмоциональный*.

Информационный стресс возникает в ситуациях значительных информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей переработки поступающей информации и не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе.

При *эмоциональном стрессе* отмечаются определенные изменения в психической сфере, в том числе изменения протекания психических процессов, эмоциональные сдвиги, трансформация мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения.

Эмоциональный стресс является комплексным процессом, включающим физиологические и психологические компоненты. Стрессорами могут быть как неожиданные, неблагоприятные воздействия (опасность, боль, страх, угроза, холод, унижение, перегрузки), так и сложные ситуации. Необходимость быстро принять ответственное решение, резко изменить стратегию поведения, сделать неожиданный выбор, ответить обидчикам.

Психический стресс можно охарактеризовать как состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной. В качестве основного условия возникновения стресса многие авторы указывают наличие угрозы.

Среди свойств личности, обусловливающих вероятность

возникновения стресса, ведущее место занимает тревожность, которая в условиях адаптации может проявляться в разнообразных психических реакциях, известных как реакции тревоги.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если спустя много лет окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - и есть сущность стресса.

Если стресс нарушает баланс функций организма, всякий ли стресс является плохим? Необязательно. Легкий стресс и напряжение иногда могут быть полезными. Например, ощущение легкого стресса при выполнении проекта или распоряжения часто заставляет сделать работу лучше, хорошо сконцентрироваться и работать энергично.

Подобно этому, физические упражнения могут вызывать временное стрессовое влияние на некоторые функции организма, но их польза для здоровья неоспорима. Только, когда стресс подавляет или плохо управляемый, появляются его негативные эффекты.

Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

Первый этап – реакция тревоги – фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

На первом этапе исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, «Ты сам (а) – такой (такая)...»).

Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

На втором этапе – стабилизации всех параметров, выведенных из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов.

Второй этап развития стрессового состояния проявляется в том что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). «Волна» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все впоследствии очень жалеют об этом.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает *третий этап* – истощение, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и в некоторых случаях смерти.

На третьем этапе он останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал»), и дает себе слово, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

Увы, через некоторое время стресс повторяется. Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения (по частоте и форме проявления). Чаще всего этот сценарии усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Так, одни переживают стресс, чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и без существенного вреда для здоровья окружающих). Другие – несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и находясь как бы «в стрессовом угаре».

Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий происходит почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как «включается» стрессовый механизм и начинает разворачиваться практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного «оружия». Человек начинает конфликтовать по причине какой-либо мелочи или пустяка. У него искажается восприятие действительности, он начинает придавать негативное значение происходящим событиям, подозревая всех «в несуществующих грехах».

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение

эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое снижение ее эффективности, пассивность и общее торможение («стресс кролика»).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Уровень стресса в нашей жизни зависит от индивидуальных факторов, таких как:

– физическое здоровье,
– качество межличностных взаимоотношений,
– количество обязательств и обязанностей, которые мы несем,
– степени зависимости других людей от нас и их ожиданий от нас,
– количества поддержки, которую мы получаем от других людей,
– количества изменений или травматических событий, которые недавно произошли в жизни.

Люди с сильной социальной поддержкой (состоящей из семьи, друзей, религиозных организаций или других социальных групп) сообщают о меньшем стрессе и общем лучшем психическом здоровье в сравнении с теми людьми, которые не имеют этих социальных контактов. У людей, которые плохо питаются, которые недостаточно высыпаются или физически чувствуют себя не хорошо, также снижена способность выдерживать напряжение и стрессы повседневной жизни, такие люди могут сообщать о высоком уровне стресса.

4.2. Стресс и болезни

Под влиянием вредоносных стрессов в организме могут возникать болезни. Такие болезни называются психосоматическими. Болезни возникают тогда, когда стрессоры повышают восприимчивость организма к некоторым патогенным микроорганизмам или нарушают нормальное функционирование защитных систем организма.

Стресс и уровень холестерина в крови. Повышенный уровень холестерина приводит к развитию атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов, что вызывает нарушение кровотока (обычно его ухудшение). Следствием этого может быть возникновение инсультов и инфарктов. В настоящее время показано, что одной из важных причин повышения уровня холестерина является повышенный уровень стресса.

Артериальная гипертензия. Это повышенное и приносящее вред давление крови на стенки артерий. Причин повышенного давления тоже может быть несколько. Но не вызывает сомнения то, что действие стрессоров приводит к повышению давления. Поэтому образовательные программы для гипертоников предусматривают обучение методам управления уровнем стресса.

Неврозы – эта группа нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, являющихся следствием длительного или чрезмерно интенсивного эмоционального напряжения. Главная причина невроза – нарушение системы регуляции эмоциональной связи, вызванное противоречием между установками и взглядами личности и внешней действительностью, т. е. в основе такого нарушения лежит интрапсихический конфликт. Невроз, являясь нервно-психическим расстройством, сопровождается вегетативными проявлениями: мышечным напряжением, тремором, нарушениями работы сердца, тревогой, чувством подавленности, головными болями, слабостью.

Инсульт и ишемическая болезнь сердца. Инсульт возникает в результате блокады кровотока или разрыва кровеносного сосуда в головном мозге, что вызывает недостаток кислорода и гибель нервных клеток. Результатом инсульта может быть паралич, нарушение речи, ухудшение моторных функций или смерть. Считается, что инсульт связан с высоким артериальным давлением, действием стрессоров и некоторых других причин.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) и ее связь с повышенным уровнем стресса объясняются повышенной активизацией стрессовых механизмов под влиянием стрессоров: учащение ритма сердца, повышение артериального давления, задержка жидкости в организме. Типичная жертва сердечного приступа – переутомленный, сильно загруженный работой бизнесмен с избыточной массой тела, сигаретой в зубах, снимающий напряжение с помощью спиртного.

Стрессоры снижают эффективность работы иммунной системы. В результате становятся более вероятными аллергические реакции, приступы астмы. Повышенный стрессовый уровень и дистресс усиливает мышечное напряжение и иммобилизацию мышц. Это приводит к головным болям, болям в спине, шее и плечах.

Анализ патогенной роли тревоги при психопатологических явлениях дает основание считать тревогу ответственной за большую часть расстройств, в которых проявляются эти нарушения. Такое утверждение основывается на том, что существует тесная взаимосвязь между тревогой и некоторыми физиологическими показателями, которая была обнаружена при исследовании механизмов эмоционального стресса.

Однако, рассматривая взаимозависимость тревоги с некоторыми

физиологическими показателями, следует учитывать, что тревога – это, прежде всего субъективное явление, уровень проявления и характер которого зависит от личностных особенностей индивида. В настоящее время хорошо известно, что особенности личности непосредственно влияют на характер ответного реагирования организма на воздействие окружающей среды.

Существуют также доказательства того, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы, поскольку во время гнева и ярости увеличивается содержание кислоты в желудке. Как показывают результаты исследования, в 80% случаях инфаркта миокарда заболеванию предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение.

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями типична завышенная самооценка, связанная с такими особенностями личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к «выяснению отношений».

Для больных язвенной болезнью характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга.

4.3. Профилактика стресса

Правильное проявление своих эмоций – это существенный элемент управления собой, рационального распределения сил, профилактики стресса и культуры поведения. К сожалению, нас не учат правильно выражать эмоции, что грозит определенными издержками на уровне личных переживаний, может послужить внутренним источником стресса и повлиять на качество межличностных отношений. Являясь древним механизмом приспособления, эмоции связаны с неосознаваемой сферой психики человека, но определенным образом могут контролироваться разумом. Этим объясняется постоянная борьба разума с эмоциями, которая порождает разнообразные внутренние конфликты, подтачивающие здоровье человека, и выводит на первый план проблему владения собой. В последнее время психологи заговорили о своеобразном «эмоциональном интеллекте», который не только отвечает за проявление эмоций, но и влияет на умственное развитие человека. *Эмоциональный интеллект* – это способность человека понимать собственные чувства, умение поставить

себя на место другого и умение контролировать эмоции для повышения собственной жизнестойкости. От эмоционального интеллекта зависит характер проявления эмоций. Важную роль в этом процессе играет самосознание, особенно умение правильно оценивать свои чувства и эмоции.

По сути, самосознание – это единство эмоционального и когнитивного интеллекта, которое дает человеку возможность управлять собой и эффективно справляться с возникшими трудностями. Если эмоциональный интеллект отвечает за проявление эмоций, то когнитивный регулирует их проявление сообразно ситуации. Еще Аристотель говорил: «Каждый может проявить свой гнев – это просто. Однако показать свой гнев кому следует, в должной мере, в нужное время, по делу и адекватно ситуации – это уже не просто». Эмоциональный интеллект – это проявление эмоций в отношении себя и других. Правильно выраженная эмоция – к месту и ко времени – является благом. Необходимость эмоциональной жизни как приспособительного механизма заключается в переживании разнообразных эмоций, а эмоциональный интеллект должен позаботиться об их правильном проявлении. Воспитание, обучение и умение управлять своим эмоциональным интеллектом становятся важным этапом в процессе научения управлению эмоциями. Низкий же эмоциональный интеллект, его неправильная работа могут спровоцировать стресс, последующую болезнь, а также нарушение межличностных отношений. Как показали исследования американских психологов, успешное продвижение по службе, те или иные достижения на работе, а в целом успех в жизни – на 80% зависят от эмоционального интеллекта и всего лишь на 20% от когнитивного интеллекта.

Повышение эмоциональной стабильности предполагает снижение непосредственного эмоционального реагирования на проблемы и повышение доли рационального компонента понимания ситуации, что может быть достигнуто посредством ведения своеобразного внутреннего диалога. Ведь наши чувства есть отражение нашей интерпретации ситуации и проблем. Второе – это развитие способности контролировать эмоции и повышение доли положительных чувств и эмоций. И, наконец, самое главное заключается в том, чтобы научиться поворачивать эмоции в нужном направлении.

4.4. Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко

затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. *Противострессовое дыхание*. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация*. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. *Концентрация внимания*. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. *Смените обстановку.* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. *Займитесь какой-нибудь деятельностью* – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. *Приятная музыка.* Включите успокаивающую музыку, ту,

которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. *Переключение внимания.* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

Если вы чувствуете, что не можете управляться со стрессом самостоятельно, или, что вы столкнулись с непереносимым стрессом, помните, что есть источники помощи.

1) *Проконсультируйтесь с врачом*. Стресс может сказаться на вашем организме, повышая вашу восприимчивость к инфекциям и ухудшая симптомы практически любого хронического заболевания. Стресс сам по себе может быть причиной многочисленных физических симптомов. Врач сможет оценить влияние стресса на вашу жизнедеятельность и может порекомендовать способы побороться с этими негативными влияниями. Помните, что нужно быть честными, говоря о выраженности стресса, который вы испытываете. В тяжелых случаях кратковременного жизненного стресса врач может поговорить с вами о возможностях медикаментозного лечения, чтобы помочь смягчить кратковременные симптомы. Врач также может помочь найти консультанта или психотерапевта.

2) *Рассмотрите возможность консультирования.* Консультирование по управлению стрессом предлагается различными специалистами по психическому здоровью. Доказано, что консультирование по стрессу и групповая терапия эффективны для уменьшения симптомов стресса и улучшения общего здоровья. Консультирование необязательно должно быть длительным, но некоторые люди получают пользу от серии сессий консультирования по стрессу от квалифицированного специалиста. Он может помочь выявить проблемные области в жизни и работать по стратегиям контроля над наиболее стрессовыми моментами или ситуациями. Сам акт разговора с беспристрастным и поддерживающим наблюдателем может быть очень хорошим способом снизить напряжение и беспокойство.

3) *Проводите время с теми, кого вы любите.* Бесчисленные исследования показывают, что люди со сбалансированной, счастливой структурой социальной поддержки (состоящей из друзей, семьи, близких

или даже домашних животных) переживают меньше симптомов, связанных со стрессом и являются лучшими стресс-менеджерами, чем люди без социальной поддержки. Ваши близкие могут предложить вам решения и помощь, когда вы нуждаетесь в них.

4) *Обучитесь техникам релаксации.* Многим программам релаксации, техникам медитации и методам эмоциональной и физической релаксации можно быстро научиться посредством посещения класса или курса с компетентным инструктором. Дополнительным преимуществом будет то, что вы встретите других людей с подобными целями и интересами.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Охарактеризуйте понятия «стресс», «стрессор», «эустресс», «дистресс».
2. Каковы физиологические изменения в организме при стрессе?
3. Как влияет стресс на состояние иммунной системы организма?
4. Назовите виды стрессоров.
5. Особенности стрессоров в работе руководителя.
6. В чем заключается профилактика стресса, противодействие стрессу, самопомощь при стрессе.

ЧАСТЬ II
ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Тема 5. Авторские системы оздоровления

План:
5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга
5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой
5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова

5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга

Натуральная гигиена (натуропатия) – это отказ от узкой специализации (лекарств), комплексное оздоровление организма с использованием природных средств (воздух, вода, свет, пища). Благодаря такому подходу в организме открываются целительные силы, заложенные самой природой.

У истоков натуральной гигиены стоят 2 основоположника – Герберт Шелтон и Поль Брэгг.

От народной медицины натуральная гигиена отличается следующими признаками:

1) натуральная гигиена систематична и комплексна;
2) приемы и методы натуральной гигиены научно обоснованы;
3) натуральная гигиена носит просветительский характер.

Если цель традиционной и народной медицины – лечить, то цель натуральной гигиены – обучить человека законам здоровья, обучить его конкретным знаниям для умелого использования действующих законов природы, жизни.

Основные постулаты натуропатии:

1. Каждый человек является хозяином своего здоровья. Причиной снижения здоровья является нарушение законов предписанных природой.

2. Здоровье можно вернуть. Правильный режим, ЗОЖ способствует возврату здоровья.

В своей системе П. Брэгг выделял следующие **законы здоровья:**

1. Необходимо полноценно питаться.

2. Потреблять достаточный для организма объем жидкости (самыми полезными напитками являются свежие соки, травяные чаи и чистая вода).

3. Свежий воздух и физические упражнения

4. Необходимо соотносить физические нагрузки с разумным

отдыхом.

5. Необходимо правильное мышление (быть оптимистом).

6. Отказаться от вредных привычек.

Таким образом, к оздоравливающим средствам П.Брэгг относил правильное рациональное питание, физические упражнения, чистый, свежий воздух, закаливание организма, солнечные ванны, внутреннее очищение путем голодания.

«Натуропаты» – люди, предпочитающие естественное, натуральное питание. Один из первых П. Брэгг провозгласил отказ от системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с изобилием углеводной, мясной, жирной и сладкой пищи. П. Брэгг умер в 1976 г. в возрасте 95 лет от несчастного случая (накрыла волна при катании на доске). Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Он был прав, когда говорил «Моё тело не имеет возраста».

П. Брэгг выделил *9 докторов данных Природой*, готовых помочь нам в создании отличного здоровья.

I. Доктор солнечный свет. Солнце дает не только свет, но и энергию, которая трансформируется в человеческую энергию. Солнечные лучи - мощное бактерицидное средство. Зеленые растения, свежие фрукты и овощи обладают свойством накапливать солнечную энергию и передавать её человеку.

II. Доктор свежий воздух. Дыхание это жизнь, это невидимая пища без которой мы не проживем 5-7 минут. При дыхании организм освобождается от углекислого газа и поглощает кислород. Но воздух содержит не только газы, но и различные виды энергии. Дыхание – это способ энергообмена. Оно осуществляется также через кожные покровы, включая системы терморегуляции. Преимущества правильного дыхания в том, что полностью выводятся углекислый газ и яды. Чем медленнее и глубже дыхание, тем длиннее жизнь человека.

III. Доктор – чистая вода. Человек на 70% состоит из воды. Недостаток воды нарушает течение химических и физиологических процессов в организме, т.к. все жизненные процессы базируются на воде. Ванны – это лечебное и расслабляющее средство: водолечение практиковал еще Гиппократ за 400 лет до н.э.

IV. Доктор – естественное питание. Основное значение в своей системе оздоровления П. Брэгг придавал рациональному питанию, в фундаменте которого заложено употребление натуральных продуктов, произведенных самой природой, без промышленной обработки:

- 60 % дневного рациона должны составлять овощи и фрукты (они служат основным источником минеральных веществ и витаминов, а так же обеспечивают организм клетчаткой, без чего не возможно здоровое

пищеварение);

- 20 % должны составлять белки, которые являются важнейшим строительным материалом в организме. Источником белка может служить как растительная, так и животная пища (домашняя птица, субпродукты, продукты моря, постное мясо ягненка, телятины, красной говядины, белок куриных яиц, молочные продукты; бобовые, соя, молодые зерна); употреблять мясо максимум 3-4 раза в неделю, 2-3 яйца в неделю;

- оставшиеся 20 % можно разделить на три части: 1) растительные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное), которые служат одним из поставщиков жизненной энергии, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, защищают внутренние органы; 2) натуральные сласти (мед, патока, сухофрукты без консервантов); 3) натуральные крахмалы (картофель, цельные зерна разных злаков), углеводы которых являются источником энергии; исключить вредные продукты:

1) рафинированный сахар, синтетические компоненты, минимум соли;

2) не злоупотреблять молоком и молочными продуктами;

3) не злоупотреблять животными жирами, жареным мясом, колбасами;

4) ни в коем случае нельзя переедать! Выходить из-за стола с легким чувством голода.

V. Доктор – голодание. Большую роль в своей системе он отводил оздоровительному голоданию: 1 раз в неделю – суточное голодание, 1 раз в 3 месяца – недельное. Это необходимо для очищения организма от накапливающихся продуктов обмена и ядов. П. Брэгг писал: «Голодание – не способ лечения какой-либо болезни или недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Благодаря голоданию организм может исцелить себя сам».

VI. Доктор физические упражнения. Ходьба, бег, движение являются функциональным методом оздоровления. Скелетные мышцы, сокращаясь, воздействуют на расположенные рядом сосуды и выполняют роль насосов. На поверхности человеческого тела имеется большое количество активных точек, механическое раздражение которых оказывает оздоравливающее действие на организм (босохождение, лечение охлаждением, снегохождение, массаж, акупунктура). Огромное значение П. Брэгг уделял физической культуре. Термин «физическая культура» он понимал гораздо шире. По его мнению, это не только физические упражнения, но весь комплекс средств, способствующих грамотному, культурному оздоровлению человека: это и рациональное питание, и чистый воздух, и психологическая настроенность на оптимизм, без которой нет физического

здоровья.

VII. Доктор – отдых. П. Брэгг понимает отдых как полную свободу от любой формы активности, покой, расслабление, что приносит полное расслабление нервной системы. Отличным отдыхом является сон, для которого нужно отводить достаточно времени; для очистки организма и расслабления тела рекомендовал принимать теплые ванны.

Смена деятельности также важнейший фактор сохранения хорошего здоровья.

VIII. Доктор хорошая осанка. Плохая осанка, боли в верхней части спины, шеи, в пояснице, усталость вызывают неправильное положение внутренних органов, плохое их функционирование. Советы как правильно стоять, сидеть.

IX. Доктор разум. Духовное начало – первое в человеке, его индивидуальное. Разум – второе начало, через которое душа выражается (разум – средство выражения души). Тело – третье начало, физическая, видимая часть. Разум должен всегда руководить телом. Вот почему необходимо культивировать только положительные мысли. Если тело будет управлять разумом, то человек превратится в больного раба. Болезнь, физическое страдание – показатель того, что вы представляете собой как человек. Разум должен вырабатывать созидательную философию жизни. Когда тело и разум находятся в гармонии, наступит духовное равновесие. К естественным способам оздоровления относится психический настрой, положительные эмоции, оптимизм. Исцеление, по мнению П.Брэгга, начинается в голове, необходима уверенность, что так будет.

5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой

Галина Сергеевна считала, что система естественного оздоровления (СЕО) предназначена не для излечения заболеваний, а для их профилактики. Хотя известно немало случаев полного избавления от серьезных недугов благодаря ее методике. Сама Г.С. Шаталова, будучи уже в преклонном возрасте, обладала гибкостью девочки, по утрам бегала, ходила в дальние пешие походы, обливалась ледяной водой. В декабре 2011 года этой чудесной женщины не стало, но разработанная ею методика по-прежнему помогает почитателям оставаться бодрыми и здоровыми.

Основополагающий момент методики Г.С. Шаталовой – осмысление себя как частички мира. Главная отличительная черта человеческого индивида – способность думать. Именно рассудок решает, какое жизненное направление избрать: гармоничного духовного и материального развития в согласии с природой или стезю вредных привычек, неумеренности в еде, пристрастия к табаку и алкоголю. Благожелательное

отношение к окружающему миру, к людям – вот волшебный ключик к победе всех недугов. Прежде всего, человек должен избавиться от злобы, зависти и эгоизма. В период эмоциональных и физических перегрузок, стрессов и болезней очень непросто настроиться на любовь и терпимость к окружающим. Но это необходимо сделать. Чтобы сохранить здоровье, придется перестроить себя, свои мысли и взгляды. Именно это требовала от учеников Шаталова Галина Сергеевна. Система естественного оздоровления позиционирует организм индивида как автономную, саморегулируемую и самовосстанавливающуюся структуру, которая управляет всеми протекающими в нем процессами. Она зиждется на трех основных принципах естественного оздоровления:

Духовная гармония. Шаталова называла это состояние – «мир в душе». Для него характерно единение с природой и окружающими, смирение, уравновешенность, отсутствие злобы, зависти и нетерпимости. Подобное состояние души исключает эмоциональное перенапряжение, укрепляет дух и тело человека.

Психическое здоровье – это такое состояние души, при котором происходит единение сознательного и подсознательного. В результате человек успешно справляется с различными жизненными обстоятельствами, сохраняя при этом оптимизм и бодрый настрой духа и поддерживая стабильные отношения с родными и близкими.

Физическое здоровье. Это самый малоизученный аспект системы. В наше время абсолютно здоровые люди – большая редкость. Только родившийся ребенок уже имеет патологическую генную наследственность. Поэтому так тяжело восстановить то, что было утеряно в результате неправильного образа жизни. Каждый отдельный человек неповторим, и относиться к нему необходимо бережно, поэтому система естественного оздоровления от Галины Сергеевны Шаталовой зиждется на индивидуальном подходе к больному. Все люди отличаются друг от друга, и что хорошо одному, может категорически не подойти другому.

Питание в системе Г.С. Шаталовой. Основой целительной кухни доктора являются биологически полноценные продукты, например, крупы, семечки, орехи, овощи и фрукты. Все продукты животного происхождения из рациона полностью исключаются. Необходимо отказаться от выпечки, молочных и консервированных продуктов. Необходимо исключить из рациона жирную пищу. Нельзя употреблять чай, кофе, шоколад, газированные напитки, алкоголь. Очень вредны соль и сахар. Они расстраивают функции поджелудочной железы, провоцируют диабет и мочекаменную болезнь. Галина Сергеевна вывела следующие постулаты здорового питания:

– Всегда тщательно и долго пережевывать еду.

– Первый прием пищи должен происходить в 11 часов утра. Следующий, и последний – в 17–18 часов дня. После этого есть крайне нежелательно. В случае сильного голода можно выпить зеленый чай с медом или свежевыжатый сок из овощей. Таким же образом следует поступать и ранним утром. Объем потребляемой пищи не должен составлять более 400–450 г. Именно такое количество еды вмещается в нерастянутый желудок. Необходимо соблюдать промежутки между приемами пищи. Для основных продуктов рациона промежуток должен быть не менее 3–4 часов, для мяса и молока – 6–8 часов. Следует придерживаться монодиеты. Трапеза должна состоять только из одного продукта. Хорошо употреблять чесночное или оливковое масло и масло из пророщенной пшеницы, постоянно пить свежевыжатые соки. Таким правилам питания всю жизнь следовала и сама Шаталова Галина Сергеевна.

Система естественного оздоровления построена по сезонам. Весной стоит предпочесть свежую зелень, летом и осенью – дары садов и огородов, ягоды по сезону. Зима – время для каш, орехов, семечек и масла.

Голодание – существенный элемент физического здоровья. Считая ограничение в пище началом исцеления, Г.С. Шаталова подразделяла полученный лечебный эффект на два периода. В самом начале оздоровительного процесса голодание помогает организму вернуться в природное состояние, снимая с него излишнюю пищевую нагрузку. При этом происходит очищение организма от накопившихся токсинов. На следующем этапе организм начинает питаться собственными запасами, используя ткани, которые не имеют существенного значения. На этом этапе очищения возможно рассасывание различных опухолей. В своей практике Г.С. Шаталова использовала разные виды голодания: полное, сухое, каскадное и кратковременное. Однако к полному голоданию Галина Сергеевна относилась очень осторожно и применяла его только в тяжелых случаях. Невысоким щуплым больным оно абсолютно противопоказано. Доктор Шаталова полагала, что ограничение в пище далеко не так безопасно, как кажется. Во время длительного поста у человека может меняться АД, расстраиваться сердечный ритм, возможны обмороки и отравление организма ядами от собственного распада. Поэтому весь процесс голодания должен контролироваться врачами и проводиться одновременно с очищением организма. Галина Сергеевна Шаталова интуитивно чувствовала, что хорошо, а что плохо для больного. Ее система естественного оздоровления построена на субъективном подходе к формированию метода голодания для каждого больного.

Правила употребления воды по системе Г.С. Шаталовой. Галина Сергеевна очень серьезно относилась к питьевому режиму и всем напиткам предпочитала чистую воду, которую советовала пить отдельно

от пищи. СЕО предусматривает употребление жидкости за 20 минут до еды или не ранее, чем через 2 часа после. Категорически запрещено пить во время принятия пищи, так как это расстраивает процесс пищеварения.

Очищение организма в системе естественного оздоровления. Доктор Шаталова рекомендовала очистительные процедуры лишь в период перехода на лечебную пищу. Галина Сергеевна полагала, что необходимо стремиться не к чистоте организма, а бороться с его замусориванием. Под этим она подразумевала полный отказ от пищи, отрицательно влияющей на печень и ЖКТ. Подход к избранию оптимального метода очищения имеет индивидуальный характер. На выбор влияет состояние здоровья больного и особенности его организма. Процедуры, используемые в процессе очищения, очень разнообразны. Это могут быть ванны, массажи, обертывания, клизмы. Шаталова в своей системе использует их все – и общепринятые, и нетрадиционные.

Система естественного оздоровления направлена в основном не на исправление питания, а на психологическую работу над собой, самосовершенствование. Даже употребляя натуральные продукты, ведя физически активную жизнь, используя силу трав и растений, трудно победить болезнь, если в душе злоба, зависть, трусость. Только очистившись от духовной скверны, больной, даже самый безнадежный, начинает идти на поправку. Отбросив вредные привычки и переключившись на здоровое питание, человек запускает в организме природный процесс самовосстановления. Доктор Шаталова считала, что абсолютно в любом человеке, даже неизлечимо больном, природой заложена могучая сила исцеления. Необходимо только помочь ей начать свою работу. Достичь излечения возможно, если применить комплексный подход к восстановлению организма. Нельзя освободиться от недуга, воздействуя на какой-либо один орган локально. Это лишь усугубит существующую проблему.

Физические нагрузки в системе естественного оздоровления. СЕО основывается на необходимости регулярного движения и физических нагрузок. Именно физическая нагрузка усиливает обмен веществ в организме, активизирует процессы жизнедеятельности и стимулирует выработку энергии. Лучшим видом нагрузки Шаталова считала бег. Физическая нагрузка во время движения равномерно распределяется на все мышцы тела, повышается потребление кислорода. Это влечет усиление газообмена и стимулирует восстановительные процессы организма. Если человек не может или не хочет бегать, оптимальной заменой станет спортивная ходьба. Помимо бега, Галина Сергеевна рекомендовала ежедневно делать физические упражнения, плавать. Особое внимание доктор Шаталова уделяла состоянию позвоночника. Занятие йогой поможет сохранить гибкость тела и осанку, подарит внутреннюю

гармонию и согласие с окружающим миром. Шаталова Галина Сергеевна в своей системе естественного оздоровления рекомендовала каждое утро начинать с дыхательных процедур. Хорошо делать гимнастику для легких на чистом воздухе, в любое время года. Если такой возможности нет, процедуру следует проводить в просторной, проветренной комнате. Дышать необходимо только через нос. При этом выдох должен быть значительно короче вдоха. Задерживать дыхание не стоит, особенно легковозбудимым людям, страдающим повышенным АД и неврозами. Эффективность системы Г.С. Шаталовой СЕО Галины Сергеевны – это не временный курс оздоровления. Это стиль жизни, стиль мышления. Результативность методики доказана многими людьми, излечившимися с ее помощью от таких страшных болезней, как рак, астма, сердечно-сосудистые патологии, гипертония. Но наилучшим образцом эффективности СЕО была сама Шаталова Галина Сергеевна. Система естественного оздоровления помогла ей до последних дней быть бодрой и жизнерадостной, сохранив силу духа и ясность мыслей до 96 лет. Доктор Шаталова провела множество экспериментов, подтверждающих эффективность СЕО. За долгие годы существования система приобрела миллионы последователей, которые с ее помощью побороли свои болезни и вернули здоровье.

5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова

Автор уникальной методики Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1898 г. под Луганском в селе Ореховка, в очень бедной шахтерской семье, в которой, кроме него, было еще восьмеро детей. Учился в церковно-приходской школе, с 12 лет батрачил, с 15-ти трудился на шахте. В юности слыл хулиганом, но с приходом советской власти исправился, стал ударно работать и учиться. Хотя позже разочаровался в советском режиме. После 35-ти его жизнь изменилась. Толчком стала… собственная болезнь. В 30 лет Порфирий Иванов заболел раком. Никто не брался за лечение, и постепенно он угасал. От отчаяния будущий предводитель моржей решил заболеть еще чем-нибудь, и в мороз вышел на улицу раздетым, чтобы простудиться. Но у него не получилось, и тогда он на себя вылил ведро ледяной воды. Потом снова и снова обливался холодной водой, ходил раздетым по морозу и стал замечать, что болезнь отступает, и силы наполняют его тело. Иванов продолжил закаливание, и в результате полностью исцелился от рака. Это его поразило, и он решил открыться природе: сначала снял шапку, потом обувь, одежду, остался в одних шортах. Со временем его здоровье стало гораздо крепче, чем до болезни. И тогда Иванов стал делиться своим опытом с другими. Позже он составил свод принципов своей закалки, «Детку», и даже отослал его в

Кремль Леониду Брежневу. Но власть в те времена относилась к нему настороженно, пытаясь всячески помешать. В общей сложности Порфирий Корнеевич Иванов провел в тюрьмах и психиатрических больницах 12 лет. Умер учитель в 1983 году, оставив людям учение (в народе их называют заповеди Порфирия Иванова), записанное более чем в 250 тетрадях. Напоследок он обратился к людям: «Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе, оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а завоевывается собственными делами и трудом в природе».

Учение Порфирия Иванова «Детка» – это оздоровительная система, которая основывается на закаливании организма, а также тесной связи человека с природой. Иванов был убежден, что наш организм – сложная, но в то же время совершенная саморегулирующаяся система. По своей природе человек не должен болеть, у него все есть, чтобы противостоять любому заболеванию. Веками люди развивались в согласии с природой и происходящими в ней процессами. Однако прогресс цивилизации поставил всех в экстремальные (как физические, так и психические) условия. Учитель предложил вернуть связь человека с природой, космосом, наладить работу организма в соответствии с природными биоритмами окружающего пространства. Согласно системе Порфирия Иванова, у каждого человека есть три основных качества: разум, совесть, любовь к природе и людям. И чем активнее он реализует их в жизни, тем крепче здоровье. Основа системы – закалка, в которую Иванов вкладывает широкий смысл. Это не только обливание холодной водой, но и устойчивость к любым неблагоприятным воздействиям, включая микробов, загрязненный воздух, вредную идеологию. Система Иванова направлена не только на оздоровление тела, но также и нравственности человека. Свод «Детка» включает в себя 12 основных советов. Каждый из них сам по себе обладает целительными свойствами, но только выполнение всех двенадцати гарантирует стопроцентный эффект.

Что же являет собой система Иванова? Эта методика состоит из 12 простых правил, которые необходимо не только выполнять, но и понимать, потому что во всех них заложен глубокий философский смысл. Ниже будут представлены все эти постулаты, а также к каждому приложится небольшое его объяснение.

Правило №1

Два раза в день необходимо купаться в прохладной воде. Делай это в речке, озере, собственной ванне или обливайся. Каждое свое теплое купание завершай холодной водой, чтобы тело свое приучать к гармонии.

Объяснение

Закаливание – основная цель методики Порфирия Иванова, а первое правило написано именно для ее достижения. Обливание или купание в

холодной воде – одна из основных практик во время укрепления иммунитета. Ежедневное ее применение позволит не только избежать простудных заболеваний, но и поможет телу быстрее адаптироваться к низким температурам, а также значительно укрепит силу духа.

Доказано, что 1-2 ведра с холодной водой, вылитых с утра на голову, способны не только пробудить весь организм, но и привести в работу внутренние органы, повысить работоспособность и настроение, ускорить обмен веществ (это очень важно для худеющих). Также многие замечают, что обливание стимулирует «пробуждение» хронических заболеваний, которые начинают быстро «покидать» организм.

Помните, что неподготовленному человеку нельзя сразу же обливаться холодной водой. В течение недели перед началом закаливания по системе Иванова необходимо выполнять несколько простых процедур:

– принимайте по утрам контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду;

– обтирайтесь полотенцем, смоченным в прохладной воде каждый вечер;

– по утрам до душа можно походить по мокрой траве, если есть такая возможность;

– посещайте бассейн или речку (или другие виды водоемов) хотя бы трижды в неделю.

После этого намного проще будет побороть страх холодной воды и быстрее адаптироваться к ней, а закаливание будет проходить намного приятнее. Но не стоит сразу же брать ледяную жидкость. Ежедневное обливание начинайте с температуры 28 градусов, постепенно понижая этот показатель. Выливайте на себя по два ведра утром и вечером.

Обязательно вытирайтесь после того, как закончили обливание, а если на улице тепло – уделите 15 минут активным упражнениям, чтобы тело обсохло само.

Обливание холодной водой можно проводить не только взрослым, но и детям, ведь закаливание им полезно не меньше. Делайте водные процедуры на свежем воздухе вместе с ними, обязательно следите за состоянием малыша, помните, что детскому организму на адаптацию к холодной воде нужно больше времени.

Перед началом водных процедур обязательно проконсультируйтесь с врачом, а если решили делать их с ребенком, то загляните к педиатру, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний. Обладателям заболеваний почек и верхних дыхательных путей, а также беременным закаливание холодной водой в системе Порфирия строго запрещено.

Правило №2

Перед или после процедуры холодного обливания, а лучше во время

нее встань босыми ногами на прохладную землю или снег (если закаливание происходит зимой), вдыхай глубоко свежий воздух, желая себе и окружающим добра и здоровья.

Объяснение

Порфирий Иванов утверждал, что все вокруг нас заряжено позитивными и негативными ионами. Первые дарят человеку энергию, силу и хорошее настроение, а вторые делают его вялым, ленивым и грустным. Земля и вода, как говорил он, заряжены позитивно, поэтому каждый человек обязательно должен контактировать с ними ежедневно.

Закаливание включает в себя не только обливание водой или купание, но и хождение по влажной прохладной траве, земле или снегу, которые стимулируют сосуды стоп. Всего несколько минут такого воздействия творят чудеса! Это не только повышает тонус сердечно-сосудистой системы, но и вызывает выработку эндорфина – гормона счастья и хорошего настроения, ведь на стопах также есть много нервных окончаний.

Что же касается пожеланий счастья, здоровья себе и окружающим, то Порфирий верил: войдя в гармонию с собой и природой, можно жить долго, имея крепкое здоровье. Но эффективность таких пожеланий можно доказать даже с психологической точки зрения, ведь они являются небольшой эмоциональной разрядкой, самовнушением или самонастройкой на удачу, радость, достижение духовного равновесия. Это поможет полюбить себя, а также повысит самооценку.

Правило №3

Откажитесь от алкоголя, прекратите курить, чтобы не убивать себя.

Объяснение

Наверное, это правило не нуждается в объяснении, ведь даже обладатели таких плохих привычек понимают, что алкоголь и сигареты разрушают тело человека. Порфирий Иванов учил своих последователей, что необходимо навсегда отказаться от подобного нарушения гармонии в организме.

А если нападает депрессия или отчаяние, а рука сама тянется за бутылкой или сигаретой, то необходимо выйти на улицу, пройтись босиком по земле и обдумать все, что беспокоит. Так можно не только зарядиться жизненной энергией, но и найти решение любой проблемы.

Кроме хождения, Порфирий рекомендовал смывать с себя весь негатив, пагубные желания водой. Это могут быть обливания, купание, контрастный душ или обильное питье.

Правило №4

Отказывайтесь от пищи в пользу духовного здоровья с вечера пятницы до обеда воскресенья, а если тело не выдерживает, то держитесь хотя бы сутки.

Объяснение

Многие люди слышали о пользе разгрузочных дней для здоровья. Поскольку система Иванова направлена также на оздоровление организма и развитие силы духа, то он не мог упустить этот момент.

Порфирий считал, что пищу необходимо употреблять для поддержания жизни, но человеческое тело нуждается в отдыхе от нее, поэтому с восьми часов вечера в пятницу и до двенадцати часов в воскресенье он пил только воду, обливался и бродил босиком по прохладной земле, очищая тело и мысли.

Практика целебного голодания в системе Иванова поможет очистить организм от шлаков и токсинов, даст отдохнуть желудку, кишечнику от переваривания, поэтому после такой «разгрузки» пищеварение будет проходить намного легче. Во время разгрузочных дней пейте лишь воду, травяной или зеленый чай. Обязательно перед практикой голодания проконсультируйтесь с врачом, ведь оно строго запрещено обладателям язв желудка или кишечника, а также больным с гастритом или повышенной кислотностью.

Правило №5

В воскресенье после голодания долго выйди на прохладную землю босым, вдохни чистый воздух, обдумай наступающий день, поблагодари природу за здоровье и силу, а потом можешь приступать к трапезе. Ешь все, что любишь, но и меру знай.

Объяснение

Из разгрузочного дня Порфирий Иванов выходил по-своему. Он считал, что тело необходимо зарядить энергией земли, поблагодарить природу за гармонию в своем организме, только после этого можно приступать к трапезе.

Иванов также пропагандировал здоровое правильное питание, ведь держать тело в чистоте необходимо постоянно. Оздоровляясь по методике Порфирия Иванова, необходимо ограничивать себя:

- в жирной;
- соленой пище;
- мясных блюдах;
- различных сладостях, кроме меда.

Сам же он очень любил овощи, фрукты, ягоды, каши без масла и соли, а также изредка позволял себе печеную рыбу или курицу. Редко употреблял горький шоколад или хлеб. Про питье он говорил, что водой можно заменить абсолютно все напитки, поэтому любил ее больше всего и пил по 2-3 литра в день.

Правило №6

Люби всю ту природу, что окружает тебя, ведь только так можно

поладить с ней. Не плюйся вокруг, а также не выплевывай ничего из себя, только так сможешь сохранить равновесие.

Объяснение

Многие ли задумываются о том, что сами они разрушают собственную гармонию, загрязняя свое окружение? Порфирий Иванов пропагандировал экологическую этику, которая предусматривала заботу не только о себе, но и о природе. Поэтому не мусорьте вокруг, не плюйте на землю и не справляйте нужду в неположенном месте, ведь только так можно сохранить чистоту.

Что же касается «не выплевывай ничего из себя», то речь идет о методике лечения различных заболеваний (кашля, бронхита, астмы, ангины) не отхаркиванием слизи, ведь лечить их обливанием холодной водой нельзя. Если же мокрота совсем не дает жизни, то смывайте ее теплой водой. Многие утверждают, что соблюдая это правило Иванова, намного легче вылечиться.

Правило №7

Здоровайся с каждым, кого встретишь, особенно с детками и пожилыми людьми, ведь так ты желаешь здоровья им, а они желают его тебе.

Объяснение

Порфирий часто оставался наедине с собой, но когда был в окружении людей, он охотно общался и здоровался с каждым, считая что так можно установить эмоциональное равновесие, поэтому в системе Иванова помимо закаливания и оздоровления прописаны правила о любви к природе и человеку.

«Здравствуйте» – так приветствовали друг друга люди на Руси, считая, что так они желают собеседнику здоровья, которое ценилось всегда. Сегодня в обществе вошло в привычку говорить это слово, не придавая ему скрытых пожеланий, поэтому каждый раз, когда здороваетесь с человек, вкладывайте в приветствие душу, реально желая здоровья. Тогда и в ответ можно услышать искреннее напутствие.

Правило №8

Помогай всегда и всем, особенно нуждающимся, больным, бедным, страдающим. Делайте это от чистого сердца, не кривя душой. Помните, что все когда-то возвращается.

Объяснение

Альтруизм – это не только помощь другим людям, но и хорошая духовная практика, которая помогает человеку открыться перед миром. Многие болезни приходят от стресса, злости и плохого настроения, поэтому для оздоровления организма необходимо убрать весь негатив и настроится на правильную волну. Поэтому живущий по системе Порфирия Иванова обязан помогать другим, а также жить без зла или насилия.

Также никто не отменял правило бумеранга, ведь существует множество примеров тому, что все поступки, хорошие или злые, возвращаются к человеку, поэтому всегда обращайтесь с окружающими так, как хотели, чтобы обращались с вами.

Правило №9

Победи в себе своих демонов: жадность, злость, скупость, гордость, страх, гордыню и лицемерие. Верь себе и людям. Не говори о других плохого, никому не желай зла, полюби каждого.

Объяснение

Система Порфирия – это реальное руководство не только по закаливанию, оздоровлению и воспитанию силы духа, но и целый стиль жизни в гармонии с собой и окружающим миром. Уже говорилось, что Иванов рассуждал про заряженность всех материй ионами. Даже мысли и поведение несут в себе позитивный или негативный заряд, который либо дарит энергию и здоровье, либо отнимает их. Отказавшись от ощущений-вампиров, выпивающих из человека всю его гармонию и равновесие, можно возмужать духом.

Страх и злость поможет победить обливание холодной водой, которая закалит тело и душу, а вот от остальных «неправильных» эмоций необходимо отказываться самому, борясь с их проявлениями. В этом поможет купание в природных водоемах, а также хождение по мокрой земле или снегу. Научитесь делиться и помогать ближнему, не гордитесь мелкими победами, а желайте большего, помните о равности каждого в этом мире.

Правило №10

Забудь о болезнях, переживаниях и смерти, ведь только так сможешь стать здоровым.

Объяснение

Ипохондрия – хандра людей 21 века, когда медицина уже наверняка может сказать, болен человек, или нет, но пациент продолжает утверждать о различных заболеваниях. Это случается из-за чрезмерного выпуска на экраны телевизора программ про болезни, их симптомы, а также из-за статей в газетах, журналах и прочего.

Мысли материальны, особенно если часто их повторять, ведь тогда они программируют человека на определенные действия, поэтому все о чем он думал – сбывается. Если они несут негатив, то он влияет на весь организм, поэтому могут развиваться различные «болячки». Порфирий Иванов утверждал, что необходимо забыть про беспочвенные переживания, принять себя вместе со своими хворями, только тогда можно от них избавиться. При выполнении всех правил системы, человек сможет излечиться ото всех болезней, поэтому о них нужно забыть.

Правило №11

Не отделяй действие свое от мыслей и порываний духовных. Читай, развивайся, но не забывай при этом действовать.

Правило №12

Делись с ближними опытом этого дела, но не возгордись своими возможностями, будь честен и скромен.

Объяснение

Правило №11 и 12 становятся завершающим аккордом в системе Иванова. Они гласят, что необходимо воплощать свои мысли в действии. Также нужно обязательно делиться опытом применения методики Порфирия, рассказывать о результатах своего закаливания и оздоровления с другими, чтобы они тоже могли достичь внутренней гармонии.

Методика Иванова – отличное пособие для жизни, ведь соблюдая 12 простых правил, можно войти в равновесие со своим телом, природой и окружением. Эта система также поможет оздоровить тело, закалить организм и дух, но главное – верить в себя, выполнять все необходимое. Помните, что перед некоторыми процедурами (закаливание холодным обливанием, хождение по прохладной земле, контрастный душ) необходимо пройти консультацию у врача.

Мнение специалистов о системе закаливания Порфирия Иванова. Закаливание как основа оздоровительной системы – неплохой метод. Ведь закалка в физическом смысле – это резкая смена температуры тела, которая активизирует нервную систему, усиливает обмен веществ. А самое главное – отлично стимулирует работу иммунной системы. При помощи закаливания омолаживаются клетки, а это значит, что из организма выходят токсины, и тело лучше впитывает питательные вещества. Обливание холодной водой делает человека более выносливым, здоровым. Но сразу в прорубь прыгать не стоит. Готовиться к обливаниям нужно постепенно, шаг за шагом. Однако гипертоникам и людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы обливание противопоказано. Система Иванова заслуживает внимания и похвалы!

5.4. Система естественного оздоровления Кеннета Купера

Доктор Купер разработал систему, позволяющую человеку *оценить* и *улучшить* состояние своего здоровья. Свою систему он назвал ***«аэробикой».*** Введенный термин емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок, т.к. улучшение состояния здоровья связано, прежде всего, с выполнением упражнений аэробного характера. При их выполнении потребляется большое количество кислорода. Цель занятий аэробикой – увеличить максимальное потребление кислорода (МПК).

Определение МПК. На основании результатов лабораторных

исследований определения МПК (прямой метод определения МПК) К.Купером был разработан его знаменитый 12-минутный тест. Выявленная зависимость (см. табл. 1) между длиной пробегаемой дистанции и максимальным потреблением кислорода позволяет определять ваше МПК в естественных условиях.

Таблица 1

Зависимость между длиной пробегаемой дистанции
и потреблением кислорода для людей от 17 до 52 лет (по К.Куперу, 1976)

Дистанция (в км)	***Потребление кислорода (в мл\кг\мин)***
меньше 1,6 км	меньше 25,0
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,8 и больше	51,6 и больше

Основываясь на этих результатах, К.Купер разделил мужчин и женщин по уровню подготовленности на 5 степеней: «очень плохо», «плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично». В таблице 2 представлены результаты для определения степени вашей физической подготовленности.

Методика проведения тестирования. Необходимо определить, какую максимальную дистанцию вы способны пробежать в течение 12–ти минут. Тестирование можно проводить самостоятельно или с посторонней помощью. Если во время бега вы задыхаетесь, замедлите бег до восстановления дыхания. При крайней усталости, сильной одышке или тошноте необходимо немедленно прекратить занятие. Не старайтесь повторять тест, пока уровень вашей физической подготовленности не будет урегулирован систематическими упражнениями.

Важно проводить тестирования в одинаковых условиях:

– величина нагрузки в разминке перед каждым тестированием должна быть по возможности равной;

– начинать тестирование нужно при одинаковом пульсе (в диапазоне 80-120 уд\мин);

– бежать во время тестирования необходимо по ровной поверхности без подъемов и спусков (по дорожке стадиона, дороге и др.);

– степень восстановления после предыдущей тренировки перед каждым тестированием должна быть как можно равной;

– погодные условия (скорость и направление ветра и др.) во время тестирования должны быть по возможности одинаковыми.

Таблица 2

Определение степени подготовленности человека
с помощью 12-ти минутного теста Купера (в км)

Степень подготовленности	***Пол***	***Возраст***			
		До 30 лет	***30-39 лет***	***40-49 лет***	***50 лет и больше***
«очень плохо»	***м***	меньше 1,6	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2
	ж	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2	меньше 1,0
«плохо»	***м***	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5
	ж	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3
«удовлетворительно»	***м***	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9
	ж	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6
«хорошо»	***м***	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,4
	ж	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15
«отлично»	***м***	2,8 и больше	2,65 и больше	2,5 и больше	2,5 и больше
	ж	2,65 и больше	2,5 и больше	2,4 и больше	2,2 и больше

Разминка. Перед началом тестирования может быть рекомендована следующая 10-минутная разминка:

1-2-ю минуты пройдите в довольно быстром темпе;

3-4-ю минуты перемежайте 15 секунд ходьбы и 15 секунд бега;

5-6-ю минуты – бег трусцой, т.е. бег в очень медленном темпе;

7-10-ю минуты – упражнения на растягивание, включая работу мышц рук, туловища, ног.

Перед тестированием и после выполнения теста измерьте свой пульс (количество ударов за 10 сек, умноженное на 6), показатели внесите в дневник самоконтроля.

Заключительная часть занятия (заминка). После нагрузки организм необходимо привести в состояние, возможно близкое к тому, которое было у вас перед занятием.

5 – 10 минут *восстановительного бега* (ЧСС не выше 100 уд/мин) и упражнения на расслабление облегчат переход вашего организма от нагрузки к покою.

5.5. Система здоровья академика Н. М. Амосова

Методика строится на трех главных «китах».

Первый – пищевой рацион с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно. Масса тела должна быть меньше цифры, равной росту минус 100.

Второй – физкультура. Амосов писал: «Физкультура всем нужна, а

детям и старикам – особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то, по идее, для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день. Но не хватает для этого характера у нормального постсоветского человека. Поэтому хотя бы 20 – 30 минут гимнастики в день, это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по *2*—5 кг. В качестве добавки к физкультуре желательно ходить быстрым шагом по пути на работу и обратно, хотя бы по одному километру».

Третий – самый трудный: умение управлять своей психикой. Учитесь властвовать собой!

В книге «Моя система здоровья» автор вспоминал, что, когда 30 лет назад он опубликовал свой комплекс гимнастики и рассказал о необходимости больших нагрузок, многие врачи были недовольны и считали, что они не нужны и даже опасны. С течением времени взгляды медиков изменились, не исключено, что и под влиянием личного примера Амосова. Сегодня после инфаркта разрешают бегать, говорят, что пульс должен достигать 120 ударов в минуту.

Для здоровья необходимы достаточные нагрузки, иначе они не нужны совсем. Тренировочный эффект любого занятия пропорционален продолжительности и степени тяжести упражнения. Превышение нагрузок, приближение их к предельным сопряжено с опасностями, перетренировка – это уже болезнь. Важнейшее правило тренировки – постепенность наращивания величины и длительности нагрузок. Поэтому темп наращивания, предупреждал Амосов, должен выбираться «с перестраховкой», чтобы ориентироваться на самые «медленные» органы.

Тренировка может преследовать различные цели. Но большинству необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему, чтобы противостоять «болезням цивилизации», вызванным общей гиподинамией. Сердце тренируется при любых занятиях физкультурой. Главная предосторожность – постепенное прибавление нагрузок. «Ни в коем случае не спешите скорее стать здоровым!» – это цитата из книги автора. Перед началом занятий по Амосову проверьте свою исходную тренированность. Она определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прежде всего нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить сердце. Если у мужчины он реже 50 ударов в минуту – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. Для женщин и юношей этот показатель больше чем у мужчин примерно на 5 ударов в минуту.

Потом спокойно поднимитесь на четвертый этаж и сосчитайте пульс. Если он ниже 100 ударов в минуту – отлично, ниже 120 – хорошо, ниже 140 – посредственно, выше 140 ударов в минуту – плохо, никаких дальнейших испытаний проводить нельзя. Тренировку следует начинать

практически с нуля.

Следующее испытание – подъем на шестой этаж, но уже в течение определенного времени. Сначала поднимитесь за 2 минуты – это как раз нормальный темп. И снова подсчитайте пульс. Тем, у кого он выше 140 ударов в минуту, больше пробовать нельзя, нужно тренироваться.

Существует много всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются не только величиной нагрузки, но и длительностью, поэтому их результаты трудно сравнивать. Вот две короткие пробы, приведенные в книге Амосова.

Проба с приседаниями Встаньте в основную стойку, поставив ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки), сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым людям, приседая, можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова сосчитайте пульс. Превышение числа ударов после нагрузки на 25 % и менее – отличный результат, от 25 до 50 % – хороший, 50 – 75 % – удовлетворительный, свыше 75 % – плохой. Увеличение количества ударов пульса вдвое и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или на заболевание.

Проба с подскоками

Предварительно сосчитав пульс, встаньте в основную стойку, поставив руки на пояс. В течение 30 секунд сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5–6 см. Затем снова сосчитайте пульс. Результаты оценивают так же, как и в пробе с приседаниями. Данная проба рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и спортсменов.

Никаких врачей для этих проб не нужно. «Правда, – пишет Амосов, – я бы сделал одно примечание: людям с явно нездоровым сердцем нужно сначала попробовать половинную нагрузку – 10 приседаний или 30 подскоков и, если пульс участился не более чем на 50 % по сравнению с покоем, пробовать полный тест».

Следует выделить два главных направления физических упражнений. Первое и важнейшее: повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Второе: поддержание на некотором уровне функции мышц и суставов. Значимость обоих направлений различается в зависимости от условий жизни, характера работы и возраста, а также устремлений человека.

Бег на месте – хороший способ общей тренировки, хотя плохо дозируется, так как легко сделать подскоки облегченными: достаточно поднять стопу на 15 см вместо 20, и треть нагрузки пропала. «Трусца на месте» – плохой заменитель настоящей трусцы. Но не нужно

преувеличивать недостатки, так как есть эффективный метод контроля – частота пульса.

Самое простое правило: частота пульса должна удваиваться по сравнению с покоем, однако быть не выше 140 ударов в минуту. Во всяком случае, пульс менее 120 ударов в минуту свидетельствует о том, что бег на месте неэффективен и нужно прибавить темп. В общем, важно выработать свой собственный ритм, обеспечивающий необходимую мощность, и постепенно доводить время до заданного уровня.

Гимнастика – это, конечно, не снаряды, а только вольные движения. Однако, если есть, где повесить турник, это совсем неплохо. Гантели – тоже хорошо, они позволяют легко повысить мощность упражнений. Тем более что именно мощности как раз и недостает в гимнастике для общей тренировки. Зато она имеет другое преимущество: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы. Если правильно выбрать комплекс движений, то можно поддерживать подвижность суставов в любом возрасте.

Комплекс упражнений Н. М. Амосова

1. Стоя, согнуться вперед, чтобы коснуться пола пальцами, а если удается, то и всей ладонью. Голова наклоняется вперед-назад в такт с наклонами туловища.

2. Сгибание позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам, одна – вниз до колена и ниже, другая – вверх до подмышечной ямки. Голову поворачивать справа налево.

3. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки. Кивки головой вперед-назад.

4. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на уровне груди, руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращение. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.

5. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в колене, к животу в положении стоя.

6. Перегибание через табурет максимально назад-вперед с упором носков стоп на какой-нибудь предмет – шкаф или кровать.

7. Приседания, при этом можно держаться руками за спинку стула.

8. Отжимание от дивана.

9. Подскоки на одной ноге.

Рекомендации пожилым людям

1. После 40 лет всем необходимы физкультура и ограничения в рационе. Суть режима: гимнастика – 1000 движений, бег – *2* – 3 км или быстрая ходьба – 5 км. К гимнастике хорошо добавить гантели. Масса тела должна быть «рост минус **100».**

2. По выходе на пенсию, когда появится свободное время, а главное – желание поддержать здоровье как можно дольше в приличном

состоянии, самое время увеличивать нагрузку: прибавлять бег и утяжелять гимнастику гантелями. Амосов сформулировал это правило так: «Старость сама подскажет: пока есть ум, желание и воля – будут и мотивы для нагрузок. Иссякнут они – значит, и не нужно напрягаться, пусть все идет по воле судьбы».

5.6. Оздоровительная система по А. А. Микулину

«До пятидесятилетнего возраста я, как и большинство людей, не придавал особого значения физической культуре, - пишет А.А. Микулин. - *Однако когда я тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось желание и время разобраться в сложном устройстве человеческого организма. Изучив много книг на эту тему, я и разработал свою систему, направленную и дополненную критикой и опытной проверкой моих друзей. Эта система позволила мне преодолеть болезни, перестать стареть и сохранить работоспособность на много лет, включая и настоящее время».*

Нужно оглянуться в прошлое, чтобы понять не только почему, но и, главное, как этот человек стал драться за своё здоровье, за свой ум, поэтому, что слишком однозначным, банальным и неправильным в корне был бы ответ: просто поэтому, что хотел, как все люди, пожить подольше. Как это принято у конструкторов он дал себе «техническое задание», сформулировав его с самого начала предельно коротко и ясно:

1. Разобраться самому и помочь разобраться в работе организма всем; 2. Помочь себе и помочь всем; 3. Долголетие должно быть активным.

Примеры долгожителей наглядно доказывают, что ресурсы организма значительно больше, чем мы думаем. Мы просто не следим за собой, организм работает на износ и раньше времени выходит из строя. Аналитический ум учёного выделил главные звенья в цепи поиска – влияние на жизнь человека биотоков, изучение кровообращения, дыхания, потовыделения, работы мышечного аппарата во время движений, физических упражнений. Постепенно сформировалась гипотеза об одной из главных причин старения – оседании продуктов обмена – «шлаков» в межклеточных пространствах. Значит, здесь, на этом уровне должна начинаться помощь человека собственному организму. И помощь эта в постоянном движении, правильном дыхании, рациональном питании. Справедливость своих размышлений, выводов, рекомендаций А.А. Микулин подтверждает личной практикой, собственным здоровьем и активным долголетием, а также трудом в 82 года.

Тысячи людей нашли безвременную кончину от «зашлаковывания» организма и нарушении нервной деятельности только потому, что им лень было каждое утро повторять цикл физических упражнений. Чтобы завоевать здоровье, счастливое трудовое долголетие, мало купить много

книг о пользе физической культуры, мало повесить на стене плакаты с описанием утренних физических упражнений, главное, нужно найти в себе силу воли или постепенно воспитать её, чтобы победить лень. Только в этом случае успех будет обеспечен.

Для каждого человека решающим условием полезности применения рекомендаций является обязательное соблюдение крайней постепенности и осторожности при овладении новыми упражнениями, к которым ранее организм не имел привычки. Живая клетка не может за 2 дня изменить свою структуру и жизнедеятельность. Для этого требуется время. День за днём в каждом упражнении следует постепенно прибавлять 1-2 движения, при беге каждый день прибавлять по 5-10 шагов и т.д. до определённого предела, индивидуального для каждого человека.

Внезапное перенапряжение сил чрезвычайно опасно для организма, постепенность же приводит к укреплению всего организма, делает человека здоровье, выносливее, ведёт к долголетию.

А.А. Микулин в своей книге «Активное долголетие» даёт описание нескольких уникальных методов тренировок. Например, *виброгимнастика* – простое упражнение, которое могут выполнять даже люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба. Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясение. При этом произойдёт тоже самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам кровь в венах получит дополнительный импульс движения вверх. Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати сотрясений нужно сделать перерыв в 5-10 секунд. При каждом упражнение нужно делать не более 60 сотрясений, выполнять их жёстко, однако никакой опасности для спинного хребта и его дисков нет. В течении дня нужно повторять упражнения 3-5 раз в течении минуты.

Ни в одной из популярных брошюр, рекламирующих бег, не сказано. Как надо ходить и бегать. А нужно это делать так: идти бодро, быстро, крупными шагами, стараясь ступать на землю всей ступнёй. То же самое относится к бегу.

Для приобретения максимальной бодрости и здоровья желательно ежедневно бегать по 15-20 минут (2-3 км), стараясь ставить ногу на пятку как можно жёстче. К бегу надо приучаться очень осторожно и постепенно. В первый день надо сделать 10 быстрых шагов, потом, согнув руки в локтях, 5-10 шагов бегом. Дышать надо спокойно. На 2 шага – вдох носом, на 2 шага – выдох ртом. Когда появится и второе дыхание; вдох и выдох надо делать длительным – на 4 шага.

А.А. Микулин советовал начинать своп день с комплекса гимнастических упражнений:

1. И.П. - О.С., гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки

вверх с одновременным подниманием на носки – вдох. Опуская руки вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнять 10-15 раз.

2. И.П.- О.С., гантели в опущенных руках, ладони обращены вперёд. Попеременные сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Во время сгибания рук гантели касаются плеч, а локти остаются неподвижными. Дыхание произвольное. Выполнять 15-20 раз.

3. И.П. - руки с гантелями впереди. Развести прямые руки в стороны до отказа так, чтобы лопатки соединились, – вдох, свести руки перед собой – выдох. Выполнять 10-15 раз.

4. И.П. - стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз, ладони внутрь. Поднять прямые руки в стороны – вдох, опустить руки в И.П. – выдох. Выполнять 10-12 раз.

5. И.П. - сидя на стуле, ступни ног закреплены за неподвижную опору, руки с гантелями за головой. Медленно наклониться назад, поворачивая туловище влево – вдох, вернуться в И.П. – выдох. То же самое в другую сторону. Выполнять 6-8 раз.

6. И.П. - лёжа на спине на полу, руки с гантелями вдоль туловища, ладони вниз. Поднять прямые руки вперёд и опустить назад до касания пола - вдох. Обратным движением рук вернуться в И.П. - выдох. Выполнять 10-15 раз.

7. И.П. - ноги шире плеч, руки с гантелями вверху. Сделать вдох, наклонить туловище вперёд с одновременным махом руками вниз и назад между ног - выдох. Выпрямляя туловище, поднять руки вверх - вдох. Выполнять 8-12 раз.

8. И.П. - ноги на ширине плеч, руки гантелями вверху. Вращение тазом в одну и другую сторону. Дыхание не задерживать.

Таким образом, исходя из программы А.А. Микулина, каждый человек утром должен делать следующее:

1. 10 упражнений дыхательной гимнастики в постели - 1 мин.
2. Волевая гимнастика - 1 мин.
3. Гимнастика для ног - 2 мин.
4. Гимнастика с гантелями - 5 мин.
5. Занятия на «Машине здоровья»-6 мин
6. Бег на воздухе 3 км - 20 мин.
7. Виброгимнастика - 2 мин.
8. Искусственная баня - 5 мин.
9. Душ, бритьё, умывание - 10 мин.
10. Завтрак - 10 мин.

Итого: 1 час 15 минут.

ЧАСТЬ III
ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Тема 1. Основные представления о здоровой личности

Задание 1. Вспомните или найдите в литературных источниках пословицы, поговорки, изречения, относящиеся к теме «Здоровье», «Здоровый образ жизни».

Найдите и составьте список интернет-источников, содержащих притчи, сказки, пословицы по теме здоровья, здорового поведения, жизненного пути.

Задание 2. Из найденных вами материалов соберите и составьте текст для главной страницы сайта «Психология здоровья», отвечающей цели мотивировать читателей к заботе о своем здоровье.

Задание 3. Составьте небольшое эссе, комментирующее следующие высказывания:

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ).

«Здоровье – не личная цель, а долг перед окружающими». Древнеиндийские тексты.

Задание 4. Оцените свой образ жизни по опроснику «Ориентировочная оценка здорового поведения».

Инструкция: обведите кружком число баллов, которое соответствует каждому ответу, после этого суммируйте их.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой не менее 20 мин. без перерыва?

	Баллы
3 дня и больше	10
1–2 дня	4
Ни разу	0

2. Как часто вы курите?

	Баллы
Никогда	10
Очень редко	5
Иногда	3
Каждый день	0

3. Какое количество алкоголя вы потребляете?

	Баллы
Не употребляю вообще	10
Не больше одной порции (50 г крепких напитков) в	8

неделю	
2–3 порции в неделю	6
4–6 порций в неделю и иногда больше 2 в день	2
Больше 6 порций в неделю	0

4. Сколько раз в неделю вы завтракаете?

	Баллы
Ни разу	0
1 или 2	2
3 или 4	5
5 или 6	8
7	10

5. Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?

	Баллы
Никогда	10
1 или 2 раза в неделю	8
3 или 4 раза в неделю	6
5 или 7 раз в неделю	4
8 или 10 раз в неделю	2
Более 10 раз в неделю	0

6. Сколько времени в сутки вы спите?

	Баллы
Более 10 ч	4
9–10 ч	8
7–8 ч	10
5–6 ч	6
Менее 5 ч	0

7. Как относится ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?

	Баллы
Превышает более чем на 30%	0
Превышает на 21–30%	3
Превышает на 11–20%	6
Превышает не более чем на 10%	10
Ниже на 11–20%	6
Ниже на 21–30%	3
Ниже более чем на 30%	0

Интерпретация

60–70 баллов. Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов вы не потеряли все 10 очков).

50–59 баллов. Вы ведете себя хорошо, но можете еще лучше, есть резервы.

40–49 баллов. Ваше поведение можно оценить как среднее; в нем многое следовало бы изменить.

30–39 баллов. Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Менее 30 баллов. Вы серьезно пренебрегаете своим здоровь- ем; без всякого сомнения, вы заслуживаете лучшего к себе отно- шения.

Опишите вашу самооценку полученных результатов. Если бы вы решили составить план развития своего здоровья, то какой пункт стал бы первым?

Тема 2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья

Задание 1. Опишите свои собственные представления о причинах здоровья и болезней человека. Спросите об этом своих близких (членов семьи, друзей, коллег). Оформите мини-эссе по результатам ваших размышлений и проведенных интервью. Обсудите в группах на занятиях.

Задание 2. Оцените свой тип восприятия информации с помощью опросника КВД.

Задание 3. Оцените свои ресурсы в самопонимании своего психосоматического состояния с помощью Торонтской Алекситимической шкалы.

Задание 4. Оцените уровень своего эмоционального благополучия с помощью опросника «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия».

Задание 5. Самоисследование. Постарайтесь понаблюдать за собой и понять, где в вашем теле «живут» чувства. Нарисуйте на бумаге объемного человечка. Изображение может быть весьма условным, но позволяющим выполнить задание. Закрасьте подходящим на ваш взгляд цветом на рисунке те части тела, где, по вашему мнению, «живут»: радость, гнев, досада, обида, удовлетворение, тревога, отчаяние, восторг, счастье, благодарность, любовь.

Проанализируйте свои чувства и ощущения – это поможет вам лучше понимать себя и управлять своими эмоциями. Обсудите результаты своего самоисследования на занятии в группе.

Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья

Задание 1. Оцените свои ресурсы как саморазвивающегося человека с помощью опросника зрелости личности В. А. Ананьева.

Задание 2.

1. Обсудите в группе основные компоненты понятия «эмоциональный интеллект». Расшифруйте возможности развитого эмоционального интеллекта в сохранении здоровья человека.

2. Оцените свой эмоциональный интеллект с помощью одноименного опросника.

Задание 3. Исследование приоритетных жизненных ценностей и ориентаций.

«Ценности»

Материалы: рабочие тетради, авторучки.

Шаг 1. Инструкция: «В своих рабочих тетрадях вам необходимо выписать все то, что для вас важно в жизни, то, что для вас представляет ценность. Время на выполнение 10 минут».

Шаг 2. Инструкция: «Сейчас проранжируйте получившийся список, распределите по местам собственные ценности. То есть напротив самой значимой ценности поставьте цифру «1», напротив менее значимой «2» и так далее. Напротив самой незначимой ценности должна стоять цифра, равная количеству ценностей в общем списке. Получившийся список перепишите в порядке убывания в рабочую тетрадь. Время на выполнение 7 минут».

Шаг 3. Подготовка. Участники объединяются в группы по 4–5 человек. Инструкция: «Представьте, что каждая группа оказалась на собственном необитаемом острове. И вот, вы собрались на общий совет договориться, что в вашей компании будет важным, на что нужно обращать внимание и что может быть со временем станет законом на вашем острове. Время заседания совета 15 минут. При работе можете пользоваться своими списками. По окончании работы запишите список ценностей группы в порядке убывания их значимости в свои рабочие тетради».

Шаг 4. Инструкция: «Итак, у вас в тетрадях должно получится два проранжированных списка – «мои ценности» и «ценности группы». Нарисуйте в рабочих тетрадях шкалу от 1 до 10 и отметьте на шкале, насколько ценности группы, в которой вы находились позволяли бы вам делать то, что важно именно для вас, реализовывать собственные ценности».

Комментарии. После упражнения проводится обсуждение. Если позволяет время то и после каждого шага участники могут делиться впечатлениями от выполнения задания.

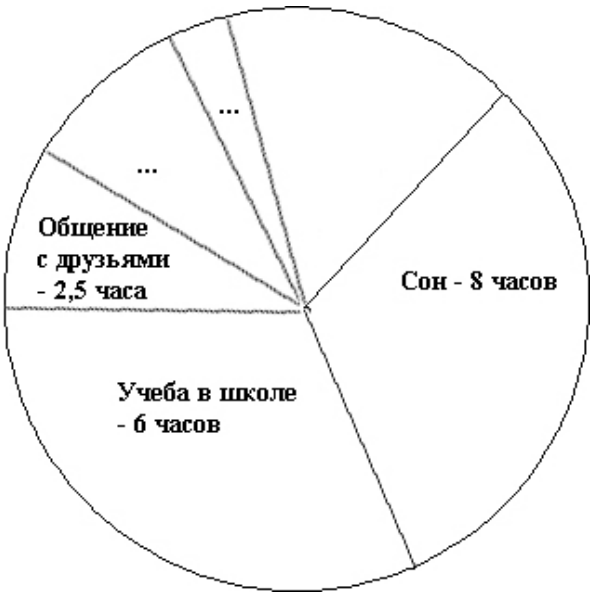
«Время»

Материалы: рабочие тетради, авторучки.

Шаг 1. Инструкция: «Нарисуйте в своих рабочих тетрадях круг. Этот круг символизирует ваш «среднестатистический» день. Отметьте на нем, сколько времени вы занимаетесь различными делами. Разделите круг на сектора; в каждом из них напишите то, какому занятию соответствует сектор и то количество времени, которое вы тратите на это занятие».

Шаг 2. Инструкция: «Теперь обратите внимание на собственные ценности, которые вы писали и ранжировали в первой половине занятия. Насколько то распределение времени, которое у вас получилось, соответствует выполнению важных для вас вещей? Нарисуйте теперь оптимальное распределение времени между делами».

Комментарии. После проведения упражнения проводится обсуждение. При проведении упражнения следует обратить внимание, что некоторые дела можно совмещать, например разговор по телефону и уборку квартиры или приготовление ужина. Тогда в сутках могут появиться дополнительные часы. Лучше, если это озвучат сами участники.



Тема 4. Здоровьесберегающие технологии

Задание 1.

Подбор литературы по проблеме здоровьесбережения

Задание 2.

Обзор интернет-источников по проблеме здоровьесбережения. На основании проведенного анализа ответьте на вопрос: Какие аспекты проблемы здоровьесбережения освещены достаточно хорошо, а какие нет? Ваши предложения?

Задание 3.

Составить словарь терминов (тезаурус) по данному курсу.

Задание 4.

Подготовка электронных презентаций одной из технологий здоровьясбережения.

Рекомендации к выполнению задания: подготовительный этап осуществляется внеаудиторно, а демонстрации и обсуждение презентаций проводятся на практическом занятии.

Задание 5.

Подбор техник здоровьесбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Требования к выполнению задания

Образец описания техник

Характеристика техники	*Описание техники*	*В каких случаях эффективно применение*
1.		
2.		

Задание 6.

Создание кейса методических материалов.

Составьте кейс технологий на основе применения физических упражнений здоровьесбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Задание 7.

Семинар-дискуссия на тему «Стресс: социальные корни».

Задание 7.

Разработка тренинга «Стрессменеджмент»

ЧАСТЬ IV
ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

СРС 1. ***Здоровье и образ жизни***

1. Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения.
2. Из чего складывается образ жизни.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья.
5. Субъективная и объективная оценка здоровья.
6. Отличия в образе жизни у различных социальных групп.
7. Определение понятия «физическое здоровье».
8. Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов.
9. Закономерности физического развития.
10. Функциональные резервы человека: физиологические, биохимические, психологические.

СРС 2. ***Душевное здоровье и культура***

1. Душевное здоровье и душевные страдания.
2. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья.
3. Взаимоотношение человека и культуры.
4. Взгляды З.Фрейда на душевное здоровье и культуру.
5. Позиции А.Адлера и Э.Фрома по культуре и образе жизни.
6. Человек в процессе становления по Г.Оллпорту.
7. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре.

СРС 3. ***Психическое здоровье студентов***

1. Стрессогенные факторы в студенческой среде.
2. Идентификация студента со средой деятельности.
3. Неблагоприятные типы поведения среди студентов.
4. Концепция когерентности Антоновского для профилактики стресса. Направления деятельности психологической помощи студентам.
5. Социальная поддержка как фактор психического здоровья.
6. Эмоциональная поддержка. Помощь в решении проблем. Поддержка со стороны конкретных лиц.

СРС 4. ***Социальное здоровье***

1. Благополучие популяции – идеальная цель общества.
2. Заболевания и их социальная значимость.
3. Значение для здоровья общественного устройства и биологического состояния популяции.
4. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье.
5. Религиозность и отношение к нормам морали.
6. Уровень здоровья в социальных группах.
7. Социальные классы и их стратификация.
8. Здоровье в социальных классах.
9. Здоровье в гендерных группах.
10. Семья ее трансформация и влияние на здоровье.

СРС 5. ***Психологическая устойчивость личности***

1. Понятие «устойчивой личности».
2. Роль психологической устойчивости для человека.
3. Составляющие психологической устойчивости.
4. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость.
5. Межличностное взаимодействие.
6. Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностная и коммуникативная активность.

СРС 6. ***Психология профессионального здоровья***

1. Определение профессионального здоровья.
2. Вклад В.Бехтерева в изучение профессионального здоровья.
3. Профессиональное самоопределение.
4. Критерии успешности профессиональной адаптации.
5. Влияние возраста, пола и индивидуальных особенностей на адаптацию. Стресс в профессиональной деятельности: физиологический и психологический.
6. Профессии, в которых стресс наиболее част. Шкала социального стресса. Проявления стресса на поведенческом уровне.
7. Физиологические реакции в условиях стресса.

Тестовые задания

1. Наукой о воспитании и обучении человека здоровому образу жизни занимается...

a) философия;
b) антропология;
c) педагогика здоровья.

2. В 1980г. И.И. Брехман ввел в научную литературу новый термин ..., обозначив актуальное направление в науке, связанное с изучением и становлением здоровья, выявлением методов его активного формирования
а) «ортобиоз»;
б) «валеология»;
в) «анабиоз».

3. В конце 60-х – начале 70-х гг. 20 века в России появляются целевые работы об...
а) охране здоровья детей;
б) органах опеки;
в) эфтаназии.

4. Мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом называется...
а) аспектом здоровья;
б) здоровым образом жизни;
в) психическим здоровьем.

5. Отсутствие хронической заболеваемости, физических дефектов, функциональных нарушений, ограничивающих социальную дееспособность человека, называется...
а) состоянием душевного благополучия;
б) критичностью к себе;
в) соматическим здоровьем.

6. Развитию ... способствуют: рациональный учебный труд и отдых; развитие личной самодисциплины; творческая самоорганизация жизни; организация оптимального двигательного режима.
а) культуры здоровья;
б) образованности;
в) общей культуры.

7. Качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья» и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения называют термином...
а) «здоровый образ жизни»;
б) «психическое здоровье»;
в) «здоровьесберегающие образовательные технологии».

8. Метод, основанный на внушении, называется...
а) суггестопедия;
б) релаксопедия;
в) аудиовизуальный.

9. Метод с использованием ритмической стимуляции органов чувств для формирования у обучаемых состояния, необходимого для усвоения данного вида информации называется...
а) гипнопедия;
б) ритмопедия;
в) сугестокибернитический.

10. К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: ...
a) технологию комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
b) педагогические технологии, содействующие здоровью;
c) технологии, формирующие здоровый образ жизни;
d) технологии воспитания и обучения;
e) инновационные технологии.

11. Способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков...
a) воспитание;
b) здоровьесберегающая среда;
c) психологический климат.

12.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
a) стретчинг;
b) ритмопластика;
c) динамические паузы;
d) подвижные и спортивные игры;
e) релаксация;
f) технологии эстетической направленности;
g) гимнастика пальчиковая;
h) гимнастика для глаз;
i) гимнастика дыхательная;
j) гимнастика бодрящая;
k) гимнастика корригирующая;
l) гимнастика ортопедическая.

13. Технологии обучения здоровому образу жизни:

a) физкультурное занятие;
b) проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

14. Коррекционные технологии:

арттерапия;
технологии музыкального воздействия;
сказкотерапия;
технологии воздействия цветом;
технологии коррекции поведения;
психогимнастика.

Итоговый контроль по дисциплине

_____ – это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма.

* Витамины

_____ – это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал, определяющий основные законы его индивидуальной жизни.

* Конституция человека

_____ – это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).

* Общественное здоровье

_____ – это закономерно и неизбежно наступающий период возрастного развития, заключительный период онтогенеза.

*Старость

_____ – это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.

* Регрессия

_____ – это защитный психологический механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные, неприемлемые для сознания, инстинкты и желания.

* Проекция

_____ – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

* Сексуальное здоровье

_____ – это максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т.е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

* Профессиональная работоспособность

_____ – это наводнения, циклоны, ураганы и смерчи, пожары, снежные заносы и лавины, сели, землетрясения и извержения вулканов, оползни, обвалы, цунами, засухи, эпидемии.

* Стихийные бедствия

_____ – это наука об индивидуальном здоровье человека.

* Валеология

_____ – это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).

* Гетеротопность

_____ – это области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний.

* Психогигиена и психопрофилактика

_____ – это область психологической науки, изучающая обусловленные взаимодействием с матерью закономерности психологического и психического развития на самых ранних этапах онтогенеза человека от зачатия до первых месяцев жизни после рождения.

* Перинатальная психология

_____ – это один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции.

* Питание

_____ – это один из трех основных компонентов, входящих в со- став пищи, основной источник энергии для организма.

* Углеводы

_____ – это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, служит материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям.

* Белки

_____ – это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи; его поступление в организм с пищей необходимо для нормального снабжения организма основными жирными кислотами и для нормальной абсорбции жирорастворимых витаминов из кишечника.

* Жиры

_____ – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека.

* Образ жизни

_____ – это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

*Внутренняя картина здоровья

_____ – это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

* Афферентация

_____ – это процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов.

* Тренировка

_____ – это психологический защитный механизм, бессознатель- ный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, позволяющий преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

* Идентификация

_____ – это психологический защитный механизм, попытка личности доказать с целью самоутверждения, что поведение рационально и оправданно и потому социально одобряемо.

* Рационализация

_____ – это психологический защитный механизм, проявляющийся в прикрытии собственной неполноценности через подчеркивание желаемых черт или в преодолении неуспехов в одной сфере деятельности сверхудовлетворением в других сферах.

* Компенсация

_____ – это психологический защитный механизм, состоящий в защите себя от неприятной действительности путем отказа адекватно воспринимать ее.

* Отрицание

_____ – это психологический защитный механизм, состоящий в подавлении, исключении из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека.

* Вытеснение

_____ – это разнонаправленность возрастных изменений, связанных с подавлением одних и активизацией других жизненных процессов.

* Гетерокатефтентность

_____ – это снижение двигательной активности.

* Гипокинезия

_____ – это совокупность адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

*Адаптационный синдром

_____ – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

* Стресс

_____ – это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

* Психологическая защита

_____ – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

* Уровень жизни

_____ – это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакци й организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

* Закаливание организма

_____ здоровьем называют характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности.

*Профессиональным

_____ катастрофы – это вид катастроф, вызванных действием антропогенных факторов, которые привели к качественному изменению биосферы, оказывающему вредное воздействие на людей, животных, растительный мир и окружающую среду в целом.

* Экологические

_____ компонент гестационной доминанты – это совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся при возникновении беременности и формирующих у беременной женщины поведенческие стереотипы, направленные на сохранение гестации и на создание условий для развития будущего ребенка.

* Психологический

_____ конституцию определяет особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный

характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетики организма.

* Лимфогематологическую

_____ конституцию определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент.

* Психологическую

_____ конституцию составляет: «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии.

* Тепотипическую

_____ конституцию составляют: генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами).

* Рефлексивную

_____ конституция – это традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового статуса.

*Фенотипическая

_____ называется процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда».

* Профессиональной адаптацией

_____ называется развитие возрастных изменений с различной скоростью (костно-суставная система).

* Гетерокинетичность

_____ называется различие по времени наступления старения отдельных тканей, органов, систем.

* Гетерохронностью

_____ называется снижение мышечных усилий.

* Гиподинамией

_____ называется совокупность проявлений дестабилизирующих факторов, нарушающих заданное функционирование социальной системы.

* Чрезвычайной ситуацией

_____ называется сознательная, основанная на опыте избирательная психологическая связь человека с различными сторонами жизни, проявляющаяся в его действиях, реакциях, переживаниях, называется.

* Отношениями

_____ называют величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности.

* Физиологической стоимостью работы

___ _____ называют людей, видящих причину всего происходящего с ними во внешних обстоятельствах и воздействиях.

* Экстерналами

_____ называют людей, склонных брать на себя ответственность за то, что происходит в их жизни, уверенных в себе и рассчитывающих на самого себя.

* Интерналами

_____ называются катастрофы, при которых наблюдается внезапный выход из строя машин, механизмов и агрегатов во время их эксплуатации, сопровождающийся серьезными нарушениями производственного процесса, взрывами, образованиями очагов пожаров, радиоактивным, химическим, биологическим заражением больших территорий, гибелью людей.

* Техногенными

_____ называются ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью, возникающие в результате явлений и действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей.

* Стихийными бедствиями

_____ называются условия деятельности, при которых могут внезапно возникать ситуации, опасные для жизни субъекта деятельности или окружающих его людей.

* Особыми

_____ называются условия, которые обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма человека и не вызывают чрезмерного нервнопсихического напряжения.

* Нормальными

_____ называются чрезвычайные ситуации, которые охватывают значительную по площади территорию (территорию, равную одному или нескольким районам, площади крупного города).

* Территориальными

_____ называются чрезвычайные пределах небольшого населенного пункта.

* Местными

_____ называются чрезвычайные ситуации, связанные с реальной витальной угрозой, возникшие в пределах какого-либо объекта.

* Локальными

_____ стресс – это стресс, при котором имеет место негативное воздействие на органы и ткани организма.

* Физиологический

_____ стресс – это стресс, при котором имеет место проявление отрицательных и положительных чувств и эмоций.

* Психологический

Вопросы к экзамену

1. Подходы к определению понятия «здоровье».
2. Подходы к исследованию здоровья в психологии.
3. Модели понимания здоровья (по Н.Н. Малярчук).
4. Виды (уровни) здоровья человека.
5. Факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
7. Проблема здорового образа жизни.
8. Понятие о валеологии: предмет, задачи, методы.
9. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.

10. Биологические принципы ЗОЖ.
11. Социальные принципы ЗОЖ.
12. Факторы, определяющие образ жизни человека.
13. Принципы здорового образа жизни (по Н.М. Амосову).
14. Проблема отношения к здоровью в психологии.
15. Структура (компоненты) отношения к здоровью.
16. Понятие физического здоровья (базовые, индивидные свойства).
17. Понятие психического здоровья в психологии.
18. Понятие психологического здоровья в психологии.
19. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов.
20. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья.
21. Методы и методики диагностики психического здоровья.
22. Методы и методики диагностики психологического здоровья. Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья.
23. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов.
24. Культура здоровья и адаптация к стрессу: как научиться жить без тревог.
25. Секреты долгой и здоровой жизни. Роль СМИ и Интернета в пропаганде культуры здоровья.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

1. Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие [Текст] // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2014.

2. Овчинников Б.В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: учебное пособие /Б.В. Овчинников. - СПб: СпецЛит, 2010. - Режим доступа: http://www. biblioclub

3. Психофизиология здоровья курсантов образовательных организаций системы МВД России: учебное пособие [Текст] / А.З. Минуллин, Р.Р. Халфина, Э.Ш. Шаяхметова. – Уфа : УЮИ МВД России, 2017. – 96 с.

4. Шаяхметова Э.Ш. Психология здоровья: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки: 37.03.01 – «Социальная психология» [Текст] /Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова, Г.А. Шурухина, Д.Г. Огуречников. – Уфа: БГПУ, 2017. – 114 с.

5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] /Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер. 2012. – 202 с.

6. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество [Текст] /Н.М. Амосов. - М.: АСТ Сталкер, 2005.- 464с.

7. Иванова Е. К активному долголетию по методу А. А. Микулина [Текст] /Е.К. Иванова.- СПб.: Вектор, 2005.-69с.

8. Купер К. Как держать под контролем свой вес [Текст] /К. Купер, Г.Х. Блумфилд. – М.: Попурри, 2003. – 192с.

9. Купер К., Блумфилд Г.Х. Обретение энергии и снятие напряжения [Текст] /К. Купер, Г.Х. Блумфилд. – М.: Попурри, 2003. -208с.

10. Программа жизни острова Окинава: Секреты долгой и здоровой жизни [Текст] / Пер. с англ. Е. Г. Богдановой. – М.: РИПОЛ классик, 2005.

Содержание

Предисловие..... 3
ЧАСТЬ I. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ».... 4
Тема 1. Психология здоровья как наука …… 4
1.1. Исторический аспект проблемы…….. 4
1.2. Введение в психологию здоровья…… 6
1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья…… 7
1.4. Критерии психического и психологического здоровья……. 8
1.5. Проблемы психологии здоровья…….. 10
Вопросы и задания для самопроверки…… 11
Тема 2. Факторы, формирующие здоровье …… 11
2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье. …….. 11
2.3. Понятие возраста. Долгожительство..... 12
Вопросы и задания для самопроверки…… 21
Тема 3. Естественные и функциональные факторы оздоровления..... 21
3.1. Понятие работоспособности ……..... 21
3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.……..... 26
Вопросы и задания для самопроверки…… 27
Тема 4. Психология стресса …….. 27
4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы …….. 27
4.2. Стресс и болезни …….. 32
4.3. Профилактика стресса …… 34
4.4. Первая помощь при остром стрессе……. 35
Вопросы и задания для самопроверки…… 38
ЧАСТЬ II. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»..... 39
Тема 5. Авторские системы оздоровления..... 39
5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга..... 39
5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой..... 42
5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова..... 46
5.4. Система естественного оздоровления Кеннета Купера…….. 53
5.5. Система здоровья академика Н. М. Амосова…….. 55
5.6. Оздоровительная система по А. А. Микулину…… 59
ЧАСТЬ III. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»..... 62
Тема 1. Основные представления о здоровой личности 62
Тема 2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья……. 64
Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья……. 65
Тема 4. Здоровьесберегающие технологии……. 66

ЧАСТЬ IV. ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»..... 68
Тестовые задания..... 69
Итоговый контроль по дисциплине..... 72
Вопросы к экзамену..... 79
Список рекомендуемой литературы по курсу..... 81

Учебное издание

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна,
доктор биологических наук,
профессор кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Макушкина Ольга Михайловна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Валитова Алия Исхаковна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Валишина Альбина Маратовна,
старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

учебное пособие

Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 23.03.2019
Формат 60х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 5,3
Тираж 300 экз. Заказ №_____



Шурухина Галина Анатольевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М. Акмуллы. Отличник образования Республики Башкортостан, семейный психолог, тренер.
В 2011 году защитила диссертацию в Российском университете дружбы народов на тему: «Индивидуально-типические особенности проявления и гармонизации инициативности старших школьников и студентов». Автор более 80 научных публикаций.

Научные интересы: общая психология, системное изучение свойств личности, психология семьи, психология лидерства.



Новикова Ирина Александровна

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и дифференциальной психологии Российского университета дружбы народов (Москва), член-корреспондент МАН ПО, член Американской психологической ассоциации (APA), член Международного психологического общества почета (Psi Chi). Автор более 200 публикаций.

Научные интересы: психология личности и индивидуальности, типологические исследования личности, социальная психология, кросс-культурные исследования.



Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна

Доктор биологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М. Акмуллы, заведующая лабораторией психофизиологии и нейропсихологических исследований. Автор более 200 публикаций, 10 учебных пособий.

Научные интересы: психофизиология, психология спорта, психология достижений, психология инициативности.

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. Акмуллы

РУДН

Г.А. ШУРУХИНА, И.А. НОВИКОВА, Э.Ш. ШАЯХМЕТОВА

ПСИХОЛОГИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



УФА - МОСКВА 2020

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»
кафедра общей и социальной психологии

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Российский университет дружбы народов»
кафедра социальной и дифференциальной психологии

ПСИХОЛОГИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ

учебное пособие

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»

Уфа-Москва 2020

УДК159.923
ББК 88.3
Ш 95

Рецензенты:

Фомина Наталья Александровна, доктор психологических наук, профессор, академик Международной академии наук педагогического образования и академии имиджелогии, Почетный работник высшего профессионального образования, профессор кафедры психологии личности, специальной психологии и коррекционной педагогики Института психологии, педагогики и социальной работы Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина, главный редактор журнала «Психолого-педагогический поиск» г. Рязань

Ершова Регина Вячеславовна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна

Шурухина Г.А. Психология инициативности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» / Г.А. Шурухина, И.А. Новикова, Э.Ш. Шаяхметова. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, Москва: РУДН 2020. – 126 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и программой курса по специальности: «Педагогика и психология девиантного поведения», которая относится к дисциплинам базовой части учебного плана. Пособие включает курс лекций, а также практикум по курсу: тренинг по гармонизации и развитию инициативности, кейсы для самоконтроля, словарь основных терминов, тестовые задания.

Адресовано студентам высших учебных заведений, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки, а также специалистам, работающим с молодежью.

© ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы 2020
© ФГАОУ ВО Российский университет дружбы народов 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..... 5
Раздел I. Лекции по курсу «Психология инициативности»…….. 6
Тема 1. Инициативность как объект изучения……..... 6
1.1. Предмет и задачи курса «Психология инициативности»……..... 6
1.2. Подходы к исследованию инициативности личности……..... 8
1.2.1. Аналитический подход к исследованию инициативности…….. 8
1.2.2. Системно-функциональный подход к исследованию инициативности..... 11
Тема 2. Сенситивные периоды гармонизации и развития инициативности……..... 16
2.1. Особенности личности старших школьников и студентов как предпосылки гармонизации и развития инициативности…….. 16
2.2. Особенности проявления инициативности старшеклассников и студентов…… 21
Тема 3. Исследования инициативности в русле системно-функционального подхода 29
3.1. Исследование инициативности как самостоятельного свойства личности……..... 29
3.2. Особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности……..... 33
Тема 4. Проблемы типологического исследования инициативности…..... 36
4.1. Подходы к типологии личности и индивидуальности…… 36
4.2. Теории черт и базовых свойств личности…… 37
4.3. Типологии индивидуальности и личности по различным основаниям…… 39
4.4. Исследования индивидуально-типических особенностей черт личности в рамках системно-функционального подхода…… 41
4.4.1. Особенности типологии инициативности старших школьников и студентов…… 42
Тема 5. Основные направления психологической работы по гармонизации и коррекции инициативности..... 48
5.1. Возможности психокоррекционной работы..... 48
5.2. Примерные программы гармонизации и развития инициативности старшеклассников и студентов…… 50

Тема 6. Инициативность в профилактике «отклоняющегося» поведения 59
6.1. Особенности проявления инициативности при акцентуациях характера…… 60
6.2. Комплексный подход к работе с несовершеннолетними с девиантным поведением……..... 67
РАЗДЕЛ II. Практикум по курсу дисциплины «Психология инициативности»..... 69
2.1. Диагностика инициативности…… 69
2.2. Программа тренинга по гармонизации и развитию инициативности «Все в твоих руках»……..... 77
2.3. Словарь терминов по курсу «Психология инициативности»……. 96
2.4. Тестовые задания для проверки усвоения учебного материала…….. 101
2.5. Кейсовые задания…… 113
2.6. Методические рекомендации по написанию эссе…….. 118
2.7. Список рекомендуемой литературы…….. 122
2.8. Список диссертационных исследований…….. 122

ВВЕДЕНИЕ

«*Что такое инициатива? Это то, что человек делает так, как надо, хотя его об этом не просят*»
Хаббард Э.

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки специалистов по специальности 44.05.01 **Педагогика и психология девиантного поведения.**

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений об инициативности как свойстве личности и психологических особенностях изучения данной черты характера в контексте системно-функционального подхода, овладение навыками эмпирического исследования и современными и технологиями гармонизации и развития инициативности. Первый раздел пособия включает шесть тем, в которых рассмотрены особенности психологической структуры инициативности, индивидуально-типические особенности реализации инициативности на разных выборках, представлены направления и механизмы коррекционной работы по развитию данного свойства личности, описаны особенности инициативности акцентуированных подростков с девиантным поведением и формы организации профилактической работы с использованием инициативности как свойства личности. Студенты имеют возможность познакомиться с профессиональной терминологией, понять содержание и возможности развития и гармонизации инициативности. Второй раздел пособия содержит практико-ориентированное содержание заданий, что позволяет использовать знания, умения и навыки, полученные в рамках учебного курса, в практической деятельности в рамках практик, а также в профессиональной деятельности.

Выражаем признательность и благодарность рецензентам учебного пособия: профессору кафедры психологии личности, специальной психологии и коррекционной педагогики РГУ имени С.А. Есенина, доктору психологических наук, профессору Наталье Александровне Фоминой и заведующей кафедрой психологии Государственного социально-гуманитарного университета, доктору психологических наук, профессору Регине Вячеславовне Ершовой.

Тема 1. Инициативность как объект изучения

Вопросы для рассмотрения

1.1. Предмет и задачи курса «Психология инициативности»
1.2. Подходы к исследованию инициативности личности
1.2.1. Аналитический подход к исследованию инициативности
1.2.2. Системно-функциональный подход к исследованию инициативности

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны

– *знать* определения основных понятий темы,

– основное содержание аналитического и системно-функционального подходов изучения инициативности, их принципиальное различие;

– *уметь* анализировать свойства личности в рамках системно-функционального подхода;

– *владеть* научной терминологией.

1.1. Предмет и задачи курса «Психология инициативности»

На современном этапе развития общества необходимость подготовки квалифицированных и инициативных специалистов занимает одно из ведущих, приоритетных направлений государственной политики. Особое значение приобретает желание и способность личности активно исследовать новизну и сложность меняющегося мира, а также создавать оригинальные стратегии поведения и деятельности, в основе которых лежит инициативность как стремление к самостоятельным действиям, активной жизненной позиции.

Инициативность обеспечивает реализацию потенциала личности, служит внутренним условием организации жизнедеятельности человека, регулятором важнейших нравственных ценностей, сопутствует успешности и результативности в любой деятельности, способствует плодотворному протеканию процессов саморазвития и самосовершенствования, определяет их профессиональную направленность. Инициативность имеет не только специфическую психологическую структуру, но и зависит от условий усвоения личностью опыта инициативного поведения, в результате чего может реализовываться как в позитивном созидательном направлении, так и проявляться в отклоняющемся, девиантном поведении, разрушающем и саму личность, и отрицательно воздействующем на окружение.

Предметом данного курса является изучение психологических особенностей инициативности в разных контекстах (возрастных, профессиональных, этнических и т.п.), а также возможностей ориентации инициативных проявлений в русло социально-одобряемых инициаций в работе с девиациями в подростковой среде.

В рамках дисциплины «Психология инициативности» осуществляется

формирование и развитие следующих общекультурных компетенций:

– способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные и иные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности (ОК-5);

– способности принимать оптимальные организационно-управленческие решения (ОК-8).

Понятие «инициативность» долгое время отождествлялось с понятием «инициатива» и рассматривалось именно в контексте инициативы. Существует множество определений понятий инициативы.

«ИНИЦИАТИВА» (франц. initiative, от лат. initium – начало), почин, первый шаг в каком-либо деле; внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивость; руководящая роль в каких-либо действиях (Большой Энциклопедический словарь).

«ИНИЦИАТИВА» [инициатива] ж. 1) а) Внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание, почин; б) Руководящая роль в каких-либо действиях. 2) Способность к самостоятельным, активным действиям; предприимчивость (Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой).

«ИНИЦИАТИВА» ж. лат. – начинание, починание, зачинание, вчинание, учинание; вчин, зачин, начин, почин, учин. В этом вопросе честь зачина за тобою (Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля).

«ИНИЦИАТИВА» инициативы, ж. (от латин. initium – начало) (книжн.). 1) Почин, побуждение к началу какого нужного дела. По собственной инициативе. Это была его инициатива. 2) Руководящая роль в каких-н. действиях. Противник захватил инициативу в свои руки. 3) Предприимчивость, способность к самостоятельным активным действиям. Обладать инициативой. Человек без всякой инициативы (Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова).

ИНИЦИАТИВА – одна из форм активности, качество, которое развивается у индивида в большей или меньшей степени в зависимости от того, насколько обществом ему предоставлена свобода и насколько он принимает общественную необходимость (К.А. Абульханова-Славская,1985)

Инициативность личности – активная жизненная позиция человека, выражающаяся в его идейной проницательности, последовательности в отстаивании своих взглядов, единстве слова и дела. Инициативность подразумевает наличие у личности коммуникабельности как готовности легко устанавливать и поддерживать позитивные контакты в общении и взаимодействии с окружающими и организаторских качеств.

Таким образом, инициативность трактуется и как почин, начинание, побуждение к новым формам деятельности, и как способность к самостоятельным действиям, и как чувство нового, сверхнормативная деятельность, легкость ориентировки и т. д.

С.М. Зиньковская (2007) А.Э. Пятинин (1993) Н.В. Тучак (1993) и другие авторы в своих исследованиях разделили понятия «инициатива» и «инициативность».

Инициатива – любое первоначальное действие человека, выполняемое им в оригинальной, нетрадиционной форме или преследующее принципиально новые для личности и общества цели и задачи, почин, выступающий как начало процесса инициации.

Инициативность – относительно устойчивое ***качество личности***, выражающее постоянное стремление человека к инициации.

Таким образом, понятия инициативы и инициативности являются самостоятельными, хотя и взаимосвязанными друг с другом.

1.2. Подходы к исследованию инициативности личности

В психологии существует аналитический подход к изучению свойств личности в контексте одной какой-либо сферы (эмоциональной, когнитивной, волевой и т.д.) и системно-функциональный подход, который позволяет рассмотреть любое свойство личности многосторонне, т.е в комплексе.

1.2.1. Аналитический подход к исследованию инициативности

В современном обществе развитие и реализация инициативности личности становится одной из актуальных научно-практических проблем. Как качество личности инициативность являлась предметом изучения философии, педагогики, психологии и других областей знания, но рассматривалась главным образом в контексте изучения инициативы (рис.1).



Рис.1. Инициативность как предмет изучения

В философии термин «инициатива» употребляется в работах Дж. Локка, который подчеркивал, что для успеха «джентльмену» – предпринимателю очень важно уметь проявить «собственную инициативу». Личную заинтересованность он рассматривал как главный мотив инициативы. Философский подход к исследованию проблемы инициативы прослеживается в трудах И. Канта и русских философов XIX века. Философские основы анализа инициативы разрабатывались и осуществлялись в более поздних работах, изучавших сущность, закономерности и диалектику творчества.

В педагогике Я.А. Коменский (1982) был одним из первых, кто начал исследовать признаки инициативы. Он полагал, что достигнуть всестороннего познания вещей, овладения ими и использования их можно не иначе, как только через посредство нового < >**.**

К.Д. Ушинский (1974) подчеркивал необходимость развития и поддержки оригинальности как стремления проявить личный почин в своей деятельности. В последующих педагогических исследованиях получила развитие проблема инициативы и самодеятельности, изучались вопросы формирования и воспитания инициативы в игре, в общественно полезной деятельности.

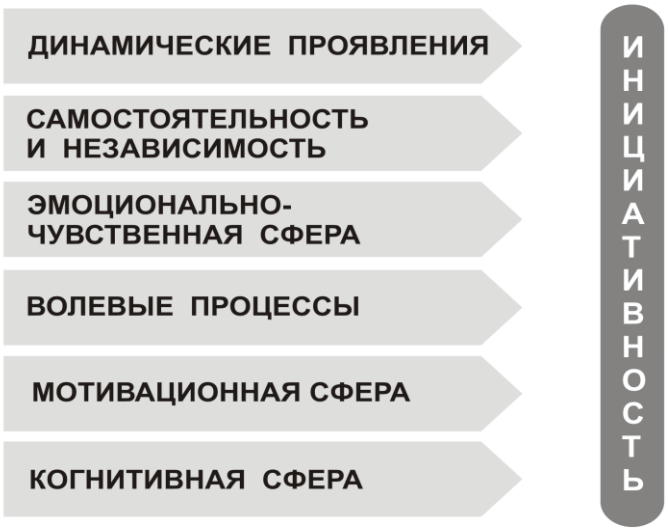


Рис. 2. Изучение инициативности в аналитическом подходе

В психологии (рис. 2) рассматривали инициативу Т. Рибо, Ж. Пейо, Г. Компейре и др., которые исследовали динамические особенности проявления инициативы. При этом Т. Рибо (1990) описывает патологические состояния, связанные с недостатком процесса возбуждения, и проявляющиеся в том, что «побуждение к действию есть, а действия нет» и человек не может проявить почин (то есть инициативу). Ж. Пейо (1912) вычленяет пассивность и лень как качества, противостоящие инициативе.

Г. Компейре (1992) связывает инициативность с самостоятельностью и независимостью личности.

В отечественной психологии зависимость инициативы и самостоятельности от **эмоционально-чувственной сферы** личности подтвердили исследования Б.И. Додонова, П.Ф. Каптерева, И.В. Симонова, И.М. Якобсона и др. Л.С. Новикова (1967) разделила чувства, переживаемые человеком при проявлении инициативы, на астенические (страх, отчаяние, изумление, разочарование, застенчивость и т.п.), сдерживающие активность и затрудняющие проявление инициативы, и стенические (радость, уверенность, симпатия и т. п.), которые повышают жизненную энергию человека.

М.С. Говоров (1962), Э.А. Голубева (1983) и др. проблему инициативности изучали в рамках психологии творчества, в экономической психологии, психологии управления. В процессе исследования **динамических особенностей** проявления инициативности выделены характеристики, которые рассматриваются в контексте активности личности:

– широта;

– устойчивость;

– сверхнормативность

– **В рамках волевых процессов** исследованием инициативности занимались С.Л. Рубинштейн, П.А. Рудик, А.Г. Ковалев, Н.Д. Левитов, С.А. Петухов и др. Инициативность определяется ими как

– умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне;

– свойство инициирующей личности;

– способность и умение активно осуществлять свою деятельность в сферах жизни, выходящих за пределы индивидуального и коллективного опыта;

– способность человека к самостоятельным волевым проявлениям, которые выражаются как в самостоятельной постановке цели, так и в самостоятельной организации самого действия, направленного на достижение этих целей;

– морально-волевое качество, поскольку инициативность зависит от интересов личности;

– самостоятельность и независимость личности;

– чувство нового и собственный почин;

– продуманность.

В мотивационной сфере особенности проявления инициативности были исследованы Д.Б. Богоявленской, Л.С. Новиковой, И.Э. Плотниек. На зависимость данного качества от убеждений и интересов личности, в равной степени как благородных, так и эгоистических мотивов указывали М.С. Говоров, Т.Г. Егоров.

Связь инициативности с **когнитивными процессами** подтверждают исследования М.С. Говорова, Б.М. Теплова, В.И.Экземплярского и других исследователей. Инициативность рассматривалась ими как

– интеллектуальное свойство личности, которое в большей степени относится к способностям;

– умение предвидеть и быстро находить новые решения.

Таким образом, очевидно, что в перечисленных исследованиях инициативность определялась характеристиками, относящимися к разным психологическим сферам (волевой, мотивационной, когнитивной, эмоциональной, результативной), что подразумевает аналитический подход к изучению личности, который анализирует какую-либо одну из сторон инициативности.

Так, среди признаков инициативности были выделены:

– самостоятельное решение вопросов;
– творческое воображение;
– способность видеть перспективу;
– обилие и яркость новых идей и планов;
– чувство нового и личный почин;
– способность человека к самостоятельным волевым проявлениям.
Но, как правило, эти признаки изучались изолированно друг от друга.

1.2.2. Системно-функциональный подход к исследованию инициативности

На возможность системного, целостного изучения различных свойств личности указывали К.А. Абульханова-Славская, А.И. Крупнов, Б.Ф. Ломов, В.Д. Небылицын, С.Л. Рубинштейн, Н.И. Рейнвальд, Д.И. Фельдштейн и др., в работах которых были реализованы положения отечественной психологии о системном характере качеств личности.

Б.М. Теплов (1996) определяет характер как совокупность стержневых психических свойств человека, которые накладывают отпечаток на все его действия и поступки; черты характера проявляются как в целях, которые человек ставит, так и в средствах или способах, с помощью которых он эти цели осуществляет. Значительная часть черт характера имеют сложную природу и включают в себя особенности и познавательной, и эмоциональной, и волевой сфер. Черты характера проявляются не только в действиях и поступках, они образуются, формируются в них, что по существу определяет системный взгляд на природу и строение черт характера. Многие идеи Б.М. Теплова получили дальнейшее развитие в трудах В.Д. Небылицына.

В.Д. Небылицыным (1996) была предложена концепция «наиболее общих оснований индивидуальности человека», содержащая положение о трех связанных между собой интегральных континуумах личности и индивидуальности человека – *активности, направленности и саморегуляции,* то есть единстве содержательных, динамических и результативных ее характеристик при рассмотрении различных аспектов активности человека. Каждая интегральная переменная имеет два полюса: полюс непроизвольных, психофизиологических и психологических характеристик, которые тесно связаны с темпераментом и нейрофизиологическими особенностями индивида, и полюс произвольных социально-психологических, сознательно-смысловых и мировоззренческих характеристик, зависящих в большей степени от среды.

С.Л. Рубинштейн (1997), указывая на системную природу черт личности, говорит о том, что они представляют собой сплав образа мыслей, чувств, побуждений действующего субъекта в единстве и взаимопроникновении с объективным течением и результатами его действий.

Б.Г. Ананьев (1980), утверждает, что отдельные черты характера включают в себя не только те или иные предметные отношения, но и интеллектуальные и результативные характеристики.

Н.И. Рейнвальд (1990) среди системных качеств личности условно вычленяет формально-системные (примыкающие к функциональным) и содержательно системные. Инициативность самостоятельной деятельности, взятая без учета мотивации данной личности в ее конкретной деятельности, выступает как формально-системное свойство, которое представляет собой обобщенные характеристики личности и отражает ее общественную сущность, проявляющуюся в социально-психологическом качестве мотивации.

А.А. Бодалев (1998), указывает на то, что черта характера выступает как своеобразная интеграция более частных отношений к различным событиям окружающей действительности и, по существу, представляет собой единство содержательных, динамических и результативных ее характеристик.

Являясь последователем школы Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына, а также с учетом исследований названных выше авторов, А.И. Крупнов с начала 1980-х годов, работает над созданием системно-функциональной концепции изучения черт личности и индивидуальности. В своих исследованиях А.И. Крупнов доказал, что в структуре любого свойства как бы в «снятом» виде присутствуют и биологически обусловленные особенности каждого конкретного человека, и мотивационно-смысловые характеристики. Отсюда следует, что для раскрытия психологической природы и механизмов функционирования базовых свойств личности необходимы не одномерный или линейный, но системный, комплексный подход.

В рамках системно-функциональной концепции, которая является логическим продолжением и конкретизацией теории «наиболее общих оснований индивидуальности человека» В.Д. Небылицына, А.И. Крупнов (1998) каждую черту личности и характера рассматривает как «функциональную систему».

Согласно восьмикомпонентной модели свойств личности, любая черта личности включает в себя целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный, эмоциональный, динамический, регуляторный и рефлексивно-оценочный компоненты (рис. 3). Компоненты входят в две подсистемы: мотивационно-смысловую (установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный) и инструментально-динамическую (динамический, эмоциональный, регуляторный, рефлексивно-оценочный). Каждый компонент, в свою очередь, содержит по две переменные, позволяющие охарактеризовать его более содержательно.

Установочно-целевой компонент фиксирует конкретные цели, установки и намерения по реализации инициативности, с учетом их направленности и подразделяется на *общественно значимые* и *личностно значимые цели*, которые субъект устанавливает для реализации инициативности:

– *общественно значимые цели* инициативности заключаются в поиске с

ее помощью интересной работы, достижении общественного признания в группе, повышения успешности учебной деятельности, стремлении быть уважаемым человеком, обретении хороших и верных друзей и т.д.;



Рис.3.Общая модель инициативности как свойства личности(А.И. Крупнов)

– *личностно значимые цели инициативности* подразумевают направленность инициативности на обретение самостоятельности и независимости, достижение материального благополучия, удовлетворение своих планов и желаний, совершенствование себя и своих способностей, устройство семейной жизни и т.д.

Мотивационный компонент включает в себя переменные *социоцентричность* и *эгоцентричность*, каждой из которых соответствует два набора признаков:

– под *социоцентричностью* понимается социально-общественная направленность мотивации и доминирование альтруистических побуждений;

– *эгоцентричность* мотивации свидетельствует о большей направленности личностных побуждений в инициативных действиях, т.е. доминировании побуждений, связанных с желанием проявить себя и свои возможности.

Когнитивный компонент инициативности определяет степень выраженности переменных:

– *осмысленность* оценивается на основании способности субъекта дать точное определение инициативности, выделить ее существенные признаки, степени глубины и целостности представления о данном свойстве,

правильности понимания основных, существенных признаков данной черты личности;

– *осведомленность* оценивается по наполнению суждениями общего характера или указаниями на частные, несущественные признаки инициативности и ее врожденность.

Продуктивный компонент инициативности характеризуется по сфере ее приложения:

– в *предметной* деятельности – успех в работе, повышение эффективности профессиональной деятельности и др.;

– в *субъектно-личностной* сфере – формирование и развитие у себя самостоятельности, самореализация и продвижение по службе и др.

Динамический компонент инициативности включает в себя переменные *энергичность* и *аэнергичность:*

– *энергичность* инициативности свидетельствует о силе и постоянном стремлении к инициации;

– *аэнергичность* указывает на неустойчивость и шаблонность инициативного поведения.

В эмоциональный компонент инициативности входят переменные: *стеничность* и *астеничность:*

– под эмоциональной *стеничностью* понимается совокупность эмоций и чувств, сопровождающих реализацию инициативности и способствующих ее развитию и реализации как качества личности на основании доминирования эмоций радости, гордости, оптимизма в реализации желаемых инициатив;

– под эмоциональной *астеничностью* подразумевается комплекс, как правило, отрицательных эмоций и чувств, тормозящих проявление инициативности.

Регуляторный компонент определяется по активности или пассивности саморегуляции изучаемой черты личности:

– *интернальная* (внутренний локус контроля) регуляция проявляется в желании, намерении человека всего добиваться самому, своей работой, своим трудом; в уверенности, что все удачи и неудачи зависят только от его инициативного отношения к делу;

– э*кстернальная* (внешний локус контроля) регуляция определяется по ориентации личности на внешние обстоятельства и мнение других людей, упованию на случай и везение, избеганию ответственности, неверию в свои силы.

Рефлексивно-оценочный компонент оценивается по выполнению функции сличения исходных намерений, реального результата и трудностей в ходе их реализации, т.е. предоставляет возможность определить природу трудностей в реализации инициативности:

– *операциональные трудности* говорят о внешних причинах, которые в той или иной степени затрудняют проявление инициативности (ситуация неопределенности, чрезмерная регламентация, боязнь, что неправильно поймут, отсутствие умений и навыков и т.д.);

– *личностные трудности* указывают на внутренние проблемы (неуверенность, робость, отсутствие должного внимания со стороны, недостаток сил и воли и т. д.).

Итак, системно-функциональный подход позволяет

– изучить любое свойство личности многогранно, что дает возможность наиболее глубокого понимания в данном случае инициативности и позволяет выяснить причины, затрудняющие реализацию любого свойства личности;

– разработать коррекционную программу, направленную на гармонизацию и развитие изучаемого свойства личности.

Инициативность в рамках системно-функциональной модели рассматривается как система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений к процессу инициаций.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Что является предметом изучения дисциплины «Психология инициативности»?
2. Какие знания, умения и навыки должны быть сформированы у студентов по завершению курса «Психология инициативности»?
3. Кто из исследователей разделял понятия «инициатива» и «инициативность»? Дайте определение каждому из них.
4. В контексте каких наук проводилось изучение инициативы?
5. В рамках каких подходов проводилось изучение инициативности? Назовите отличительные особенности каждого из них.
6. Расскажите об исследованиях инициативности в русле аналитического подхода.
7. Дайте определение инициативности в русле системно-функционального подхода.
8. Дайте характеристику компонентам, входящим в состав мотивационно-смыслового блока системно-функциональной модели организации свойств личности (установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный).
9. Дайте характеристику компонентам, входящим в состав инструментально-динамического блока системно-функциональной модели организации свойств личности (динамический, эмоциональный, регуляторный, рефлексивно-оценочный).

Задание для самостоятельной работы:

1. Найдите определения понятий «инициатива» и «инициативность» в философском, педагогическом, экономическом и др. словарях.
2. Дополните рисунок-схему «Науки, изучающие инициативность»
3. Составьте ментальную карту по изучаемой теме (Блок-схема или ментальная карта включает во взаимосвязи все основные элементы, категории, понятия темы. По такой схеме можно воссоздать всю тему. Более подробная информация на сайте **mind-map.ru.)**

Тема 2. Сенситивные периоды в гармонизации и развитии инициативности

Вопросы для рассмотрения

2.1. Особенности личности старших школьников и студентов как предпосылки гармонизации и развития инициативности

2.2. Особенности проявления инициативности старшеклассниками и студентами

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* общие и отличительные характеристики юношеского возраста;

– *уметь* анализировать специфику реализации инициативности на разных возрастных этапах (подростковый и юношеский возраст);

– *владеть* терминологическим аппаратом.

2.1. Особенности личности старших школьников и студентов как предпосылки гармонизации и развития инициативности

Старший школьный возраст, ранняя юность (15–18 лет), и студенчество, поздняя юность (18–23), характеризуются своей своеобразной, специфической, единственной и неповторимой социальной ситуацией развития. Именно в юношеском возрасте происходит бурное развитие трех сфер личности: эмоциональной, рациональной и волевой (Л.С. Выготский, 1982; И.С. Кон, 1998; Л.Ф. Обухова, 2000 и др.)

В период юности ярко развиваются

–потенции, которые заложены в натуре человека, преодолевается зависимость от взрослых и утверждается самостоятельность личности, нарастает значение индивидуальных контактов, привязанность, активизируются любовные чувства;

– юность, не меняя темперамента, усиливает интегральные связи его элементов, облегчая тем самым управление собственными эмоциями;

– в юности формируется мировоззрение как система взглядов на природу и общество, как философское осмысливание жизни, для юношей характерно внутреннее своеобразие творчески действующего человека. Какую бы деятельность личность ни осуществляла, она всегда носит неповторимые особенности, ее результаты оригинальны и индивидуальны;

– в юности ярко выражена устремленность в будущее, подготавливаемая творческим воображением, воплощающимся в настоящем. У каждого поколения юношей есть характеристики, которые присущи в принципе самой юности. Однако удельный вес этих характеристик у различных поколений может меняться (В.С. Мерлин, 1996; Д.И. Фельдштейн, 2005; А.В. Мудрик, 2006).

В юношеском возрасте происходит активное созидание, проявляется способность чутко улавливать новые общественные потребности, самостоятельность в освоении нравственных моральных норм, способность действовать по собственному убеждению в сложных ситуациях, формируется характер, развиваются твердая воля, мужество, инициатива, решительность (Л.С. Выготский, 1982; В.В. Давыдов, 2005; А.Н. Леонтьев,1983).

В юношеском возрасте происходит становление инициативности как личностного качества. Инициативность юноши более сознательная и продуманная, чем инициативность подростка, проявляется в учении и труде; чувство нового побуждает юношество к поискам, к изобретательности (Н.Д. Левитов,1969).

К психологическим особенностям ранней юности (старшеклассники) А.В. Мудрик (2006) относят следующие:

– обособление личности;

– познание богатств, накопленных мировой культурой;

– осмысление себя;

– многообразие творческих потенций, так как именно в уединении юноши могут проигрывать те многочисленные роли, которые недоступны им в реальной жизни, представлять себя в образах, которые им наиболее импонируют;

– овладение наиболее сложными способами интеллектуальной активности, реализуются полученные знания, навыки и умения, наблюдается творческий подход к их совершенствованию;

– значимыми являются учение и выбор профессии, жизненного пути, самоопределение;

– новая социальная позиция изменяет значимость учения, его задачи, цели, содержание, расширяется диапазон социальных ролей с их правами и обязанностями, социальное развитие приобретает многомерность.

Главное внимание у старшеклассников сосредоточено на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность. Решающее значение придается динамике «внутренней позиции», через которую преломляются в каждый данный момент воздействия, идущие от окружающей среды. Мотивация и сознание личности определяют особенности ее развития на всех этапах онтогенеза, где неизбежно возникают единство и борьба противоположностей в самосознании личности и ее эмоционально-аффективных и рациональных проявлений, прослеживается преобладание мотивов учения, связанных с профессиональным и жизненным самоопределением (Л.И. Божович, 1996; В.С. Мухина, 1999; Н.И. Рейнвальд, 1987).

Коллектив сверстников служит для старшеклассников отличной возможностью для самопрезентации, демонстрации своих позитивных качеств, коррекции собственного образа «Я», отношения к самому себе и самооценки,

обогащения индивидуального опыта, формирования личностной идентичности. Усиливается потребность в индивидуальной интимной дружбе, наблюдается рост социальной активности, возникает необходимость в целостной системе мировоззрений.

Проявляется стремление к самореализации, обусловленное желанием и возможностью «достичь», «изменить», «стать», «сделать себя». Накопленный потенциал становится основой для дальнейшего развития, открытия в себе новых качеств. Старшеклассник, благодаря росту самосознания, волевой сферы, размышлению о смысле жизни, актуализации самоопределения проявляет собственную заботу о гармонии с окружающим миром и самом себе, становится субъектом развития личностных потенциалов (И.В. Дубровина, 1991).

Ведущей деятельностью данного периода развития является учебно-профессиональная, благодаря которой у старшеклассников формируются определенные познавательные и профессиональные интересы, элементы исследовательских умений, способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самопознание.

На основании самосознания у старшеклассников развивается потребность в самовоспитании, которая направлена на формирование личности в целом в соответствии с ценностными идеалами; проявляется стремление к оригинальности в сделанной ими работе, где отражается их осведомленность, «эрудированность» (К.М. Гуревич,1988).

У большинства старшеклассников устанавливается своеобразная связь между профессиональными и учебными интересами (участие в научных кружках, олимпиадах), что предоставляет оптимальные возможности для развития их склонностей и способностей. Старшеклассники активно занимаются общественной работой, а некоторые из них даже подрабатывают для поддержания своего материального благосостояния (Н.С. Пряжников, 1996).

Наблюдается устремленность в будущее, то есть формирование жизненных планов, связанная с представлениями о нераскрытых возможностях, о способности преодолевать встречающиеся жизненные препятствия; также присутствует желание выделиться среди сверстников, что приобретает самые разнообразные формы (С.Л. Бродская, 2000).

Переход от ранней юности к поздней знаменуется сменой акцентов развития личности: завершается период самоопределения и осуществляется переход к самореализации. Основная потребность поздней юности – потребность в социальном и профессиональном самоопределении, в самостоятельности, ведущая деятельность – профессионально-трудовая. Центральное место в этом возрастном периоде занимает студенчество.

Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность или ранняя взрослость (18–25 лет). В качестве отдельной возрастной и социально-психологической

категории студенчество выделено в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева (1980) при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Одной из важных психологических черт личности в юношеском возрасте, по мнению Б.Г. Ананьева, является самоуважение. Юноши и девушки с высоким самоуважением (принятие и одобрение себя, уважение к своей личности и поступкам, положительные самооценки и т.д.) более самостоятельны, инициативны, контактны, открыты, легче «принимают» окружающих и их мнения, не скрывают свои слабости и неумения, проще переживают неуспехи, в них сильнее развит мотив достижения, соревновательности.

Студенческий возраст – сенситивный период для развития основных социогенных потенций человека. В этот период обретается та степень психической, идейной и гражданской зрелости, которая делает юного человека самостоятельной личностью для взрослой жизни и деятельности, формируется умение составлять собственные жизненные планы, находить средства их реализации.

Характеристики студенческого возраста:

– высокий образовательный уровень;

– высокая познавательная мотивация;

– наивысшая социальная активность;

– гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости;

– характер труда, заключающийся в систематическом усвоении и овладении новыми знаниями, новыми действиями и новыми способами учебной деятельности, а также в самостоятельном «добывании» знаний;

– основные социальные роли и принадлежность к большой социальной группе;

– интенсивные поиски призвания;

– выбор профессии;

– переход от книжных романтических представлений к столкновению с реальными институтами жизни;

– становление семьи (И.А. Зимняя, 2001).

Эффективность становления студента повышается при включении его в различные виды творческой деятельности. Высокая организованность и активность деятельности студентов способствуют расцвету творческой индивидуальности и достижению максимальной результативности (В.М. Поляруж, 1989). Присутствует нестандартный подход, умение включать частные проблемы в общие. Развитие рефлексии помогает предугадать возможное поведение другого и подготовить встречные действия, которые отодвинут безапелляционное вторжение; занять такую внутреннюю позицию, которая поможет больше, чем физическая сила. Созданию оптимальных условий для самосовершенствования и саморазвития участников образовательного процесса способствует синергетическая социально-педагогическая система, созданная в рамках вуза, которая создает условия для

более успешного становления студента как субъекта непрерывного профессионального образования (Э.Ф. Зеер, 2008).

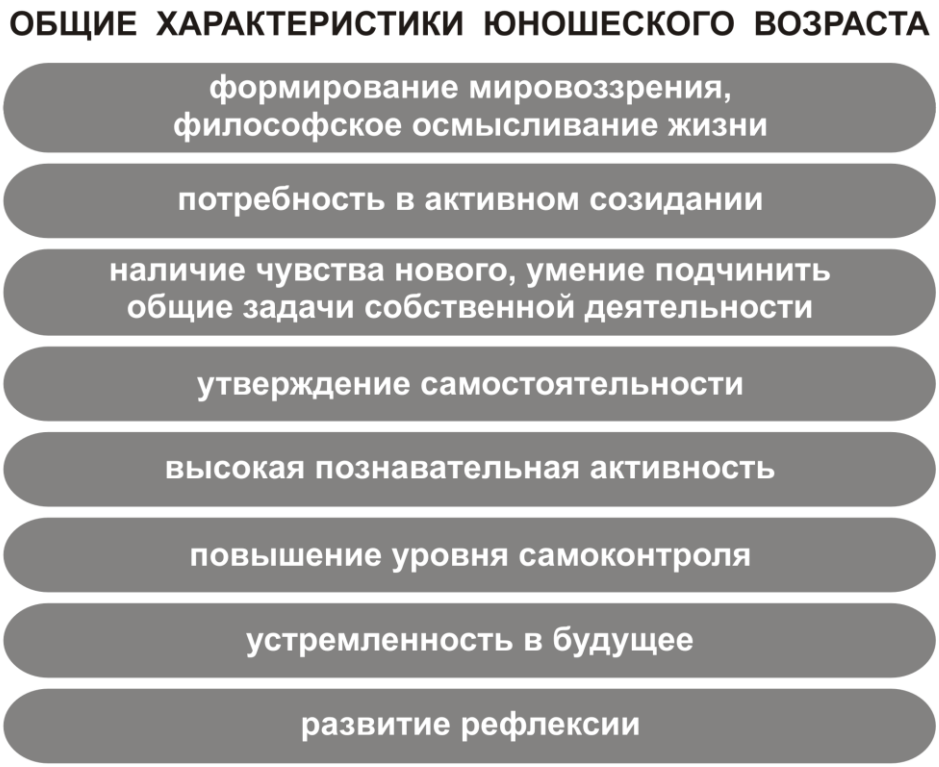


Рис. 4. Общие характеристики юношеского возраста

Отличительные особенности старшеклассников и студентов заключаются в смене акцентов развития личности, переходе на более высокий уровень развития тех характеристик, которые только начинали проявляться в старшем школьном возрасте и достигли максимального развития в период студенчества:

– ведущая деятельность старшеклассников – учебно-профессиональная у студентов меняется на профессионально-трудовую;

– самоопределение старшеклассников переходит в самореализацию у студентов;

– формирование внутренней позиции в старшем школьном возрасте и обретение психической, идейной и гражданской зрелости у студентов;

– наличие творческих потенций у старшеклассников и расцвет творческой индивидуальности, достижение максимальных результатов у студентов;

– устремленность в будущее у школьников ведет к наивысшей социальной активности в студенческом возрасте и в подавляющем большинстве связана с их умением находить средства для реализации собственных жизненных планов (рис.5).

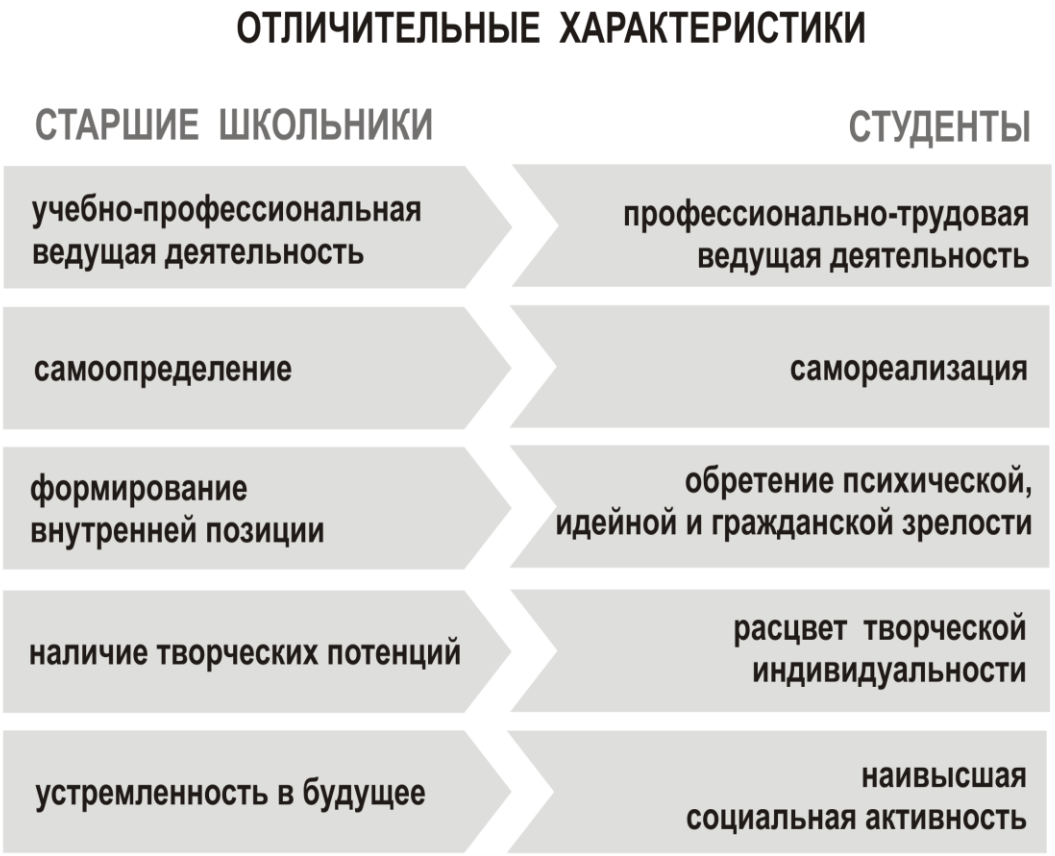


Рис.5. Отличительные особенности старшеклассников и студентов

Итак, у старшеклассников и студентов имеются как общие, так и специфические характеристики личности, специфика которых заключается в смене акцентов развития личности от ранней юности к поздней.

2.2. Особенности проявления инициативности старшими школьниками и студентами

Инициативность существенно влияет на особенности становления личности в целом и способствует плодотворному протеканию процессов саморазвития и самосовершенствования. Инициативность заключается в способности человека к самостоятельным волевым проявлениям. Инициативность выражается в самостоятельной постановке целей и в самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей. Степень инициативности стимулирует интеграцию и духовное развитие личности. Характер инициативности зависит от личностной направленности человека, его социальных потребностей, интересов. Инициативность проявляется в разных сферах и видах деятельности, но всегда стимулирует и развивает необходимые для любой деятельности свойства: целеустремленность, самостоятельность, ответственность, настойчивость и др.

Инициативность как качество личности развивается не в жесткой зависимости от возрастных особенностей, а по мере того, как личность овладевает социальными способами реализации инициатив, в зависимости от того, как принимаются его инициативы социально-психологическим окружением, то есть принятием и одобрением окружающих или подавлением и блокированием инициативы группой отдельных активных своих членов. Неумение реализовывать инициативы (проявлять инициативность), отсутствие развитых социально-психологических особенностей, организаторских умений, неразвитые формы коллективной жизни тормозят проявление инициатив и их зарождение (К.А. Абульханова-Славская, 1991).

Воспитание инициативности старших школьников возможно только путем вовлечения воспитанников в самостоятельное решение доступных им по трудности задач. Не всякое самостоятельное выполнение той или другой работы содействует выработке инициативности, а только то, которое требует действительной и полной самостоятельности, то есть предварительного продумывания задачи, составления плана действий, сознательного и самостоятельного подбора средств, и, наконец, проверки всего этого на практическом опыте. Для проявления инициативности необходимы поручения общего характера, которые требовали бы от учащихся планирования своих действий на длительный период.

М.С. Говоров (1962) выделяет в юношеском возрасте основные структурные элементы или характеристики социальной инициативности как личностного качества (рис. 7).

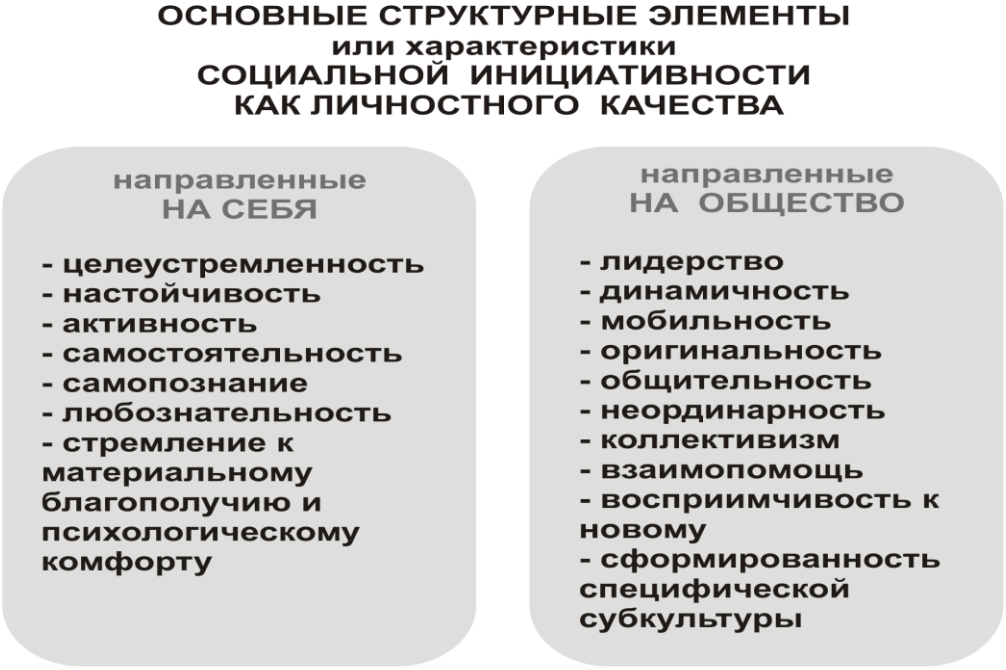


Рис.7. Основные структурные элементы социальной инициативности

Последовательность проявления инициативности:

1 этап. Понять сложившуюся обстановку, в которой приходится действовать, например, в игре правильно ориентироваться в окружающей обстановке и уметь оценивать ее;

2 этап. Продумать, что надо сделать для того, чтобы наилучшим образом добиться поставленной цели, то есть разработать план действий.

3 этап. Решиться на самостоятельное действие, то есть на то, чтобы выполнить его и взять на себя ответственность за предпринимаемые действия, то есть проявить инициативность (С.В. Тетерский, 2004) (рис.6).



Рис.6. Этапы реализации инициативности

Главные задачи проявления инициативности у старшеклассников:

– включение учащихся в различные сферы деятельности и реализация их способностей и интересов;

– развитие у школьников навыков самостоятельности для подготовки их к будущей практической жизни;

– воспитание и развитие социальной активности школьников, самостоятельности в принятии решений по проблемам школьной жизни.

Между тем в проявлении инициативности у старших школьников имеют место противоречия: внешнее (со средой) и внутреннее, между вновь полученными знаниями и уже имеющимися, между претензиями и возможностями, между чувствами и разумом, между задатками и чертами, формируемыми в конкретных жизненных условиях.

В качестве приоритетных в процессе формирования самостоятельности и инициативности старшеклассников М.С. Говоров выделяет следующие ситуации (рис.8).

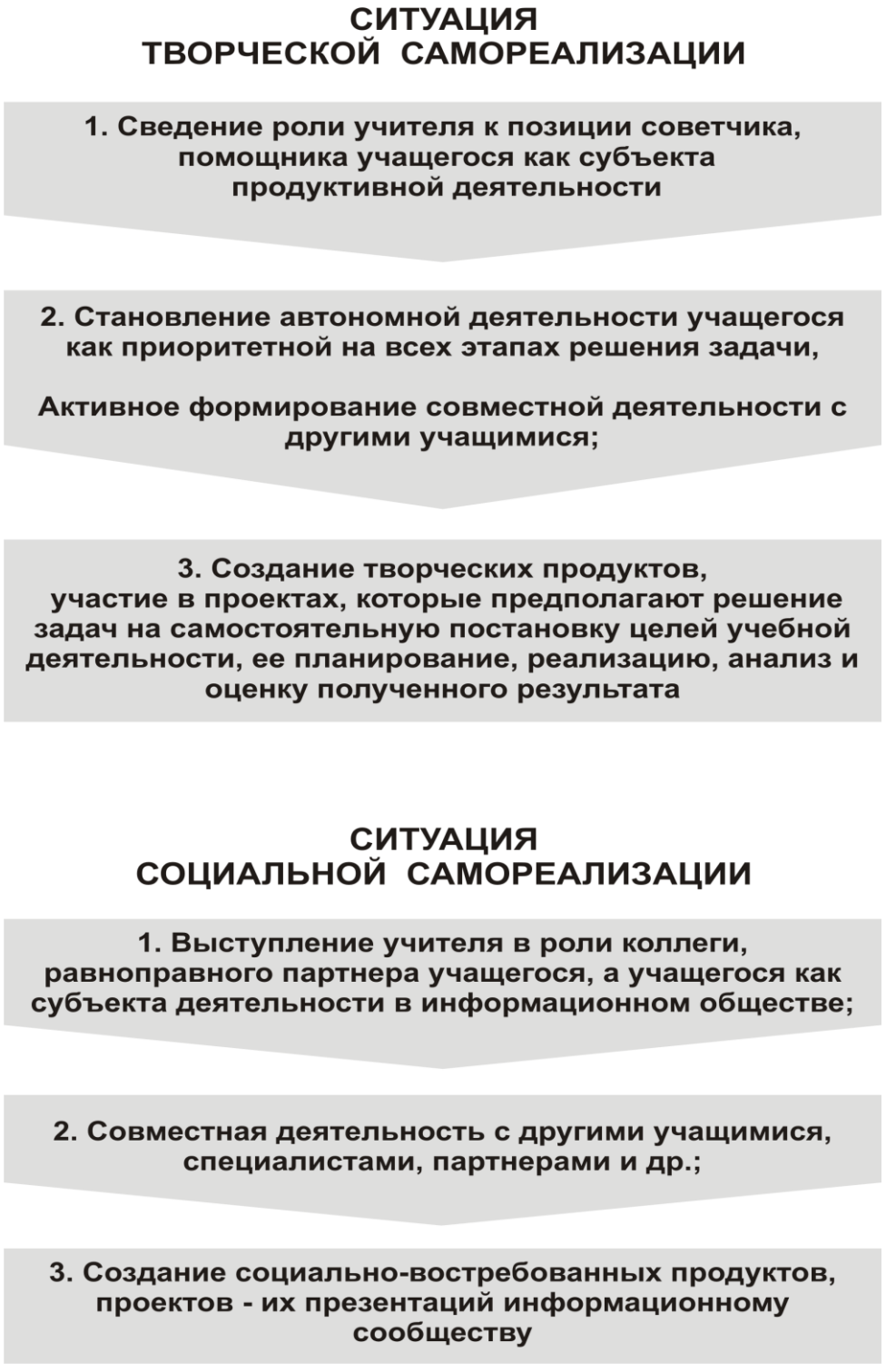


Рис.8. Приоритетные ситуации в формировании самостоятельности и инициативности старшеклассников

Главные задачи проявления инициативности у старшеклассников:

– включение учащихся в различные сферы деятельности и реализация их способностей и интересов;

– развитие у школьников навыков самостоятельности для подготовки их к будущей практической жизни;

– воспитание и развитие социальной активности школьников, самостоятельности в принятии решений по проблемам школьной жизни.

В реализации инициативности в школе большая роль отводится учителю, задача которого - создавать условия для стимуляции инициативности ученика. Эффективное развитие инициативности старшеклассников обеспечивает их обучение в процессе групповой работы, в процессе которой работают психологические механизмы совместных действий, составляющие основу для развития каждого структурного компонента инициативности: мотивационного, интеллектуального и эмоционально-волевого. Так, развитие мотивационного компонента определяется межличностными отношениями на основе сотрудничества, основывается на межличностной стимуляции. Развитие интеллектуального компонента основывается на межличностной стимуляции во время совместной мыслительной деятельности, эмоционально-волевой компонент определяется способом включения личности в общественную деятельность, что предопределяет механизм регуляции деятельности (И.Е. Плотниек, 1967).

Акцентируется внимание на управлении волевыми процессами в системе межличностных отношений и в учебной деятельности - волевой инициативности (Л.В. Даровских, 2006).

Студенческая пора, как правило, дает еще большие возможности для реализации инициативности при нестандартном решении вопросов: поиск и создание условий для оптимального творческого проявления студентами такого интегрального качества, как инициативность в процессе профессионального самообразования и становления является актуальным в современном обществе.

Инициативность стимулирует осознанность процесса познания, развивает целеустремленность, самостоятельность, ответственность, настойчивость и другие важные для будущего специалиста качества, влияет на изменение отношения субъекта к другим субъектам, к деятельности, и в частности к самому процессу познания. Формирование инициативности как качества личности может быть достигнуто при четкой целевой направленности профессиональной деятельности.

Инициативность студентов является интегративным качеством личности, предполагающим активную и самостоятельную постановку новых целей, стремление достичь их, принятие решений и реализации.

В.В. Сериков(1999) выделяет основные структурные компоненты инициативности студентов: *мотивационно-ценностный; когнитивный; эмоционально-волевой; креативно-деятельностностный*.

А.Н. Поддъяков (2001) выделяет систему уровней сформированности инициативности студентов младших курсов, которая представлена *безынициативным, формально-инициативным, инициативным уровнями,* которые могут быть выявлены на основе следующих критериев:

– целеустремленности;
– решительности;
– деловитости;
– настойчивости;
– рефлексивности;
– адаптивности;
– стремления к успеху.

Теоретическая модель процесса формирования инициативности студентов младших курсов представляет собой систему трех взаимосвязанных этапов восхождения к целостности инициативности (рис.9).



Рис.9. Этапы восхождения к целостности инициативности

Наиболее эффективны ситуации «инициативности». Ситуация «инициативности» выступает как своеобразное единство содержательной и процессуальной сторон обучения, с одной стороны, как некое задание, несущее аспект выявления и раскрытия собственных возможностей и способностей по проявлению инициативности; с другой, – предстает как система действий студентов по реализации и опредмечиванию сущностных сил личности, способствующих формированию более высокого уровня инициативности.

Логика развития учебных ситуаций, обуславливающих формирование инициативности студентов младших курсов, связана с возрастанием активности и самостоятельности обучаемых, рефлексией смыслов проявления инициативности, переходов от безынициативных действий, пассивности, зависимости от действий педагога, от действий под внешним воздействием к проявлению заинтересованности и осознанию потребности в инициативности. В основу ситуации инициативности положено возрастание успешности деятельности студентов, одной из составляющих которой является самостоятельность.

Самостоятельность студента в образовательном процессе помогает реализации инициативности. Инициативность рассматривается как его право на образовательную мобильность независимо от рамок отдельного высшего учебного заведения и даже от рамок отдельного государства и является результатом расширения в вузах доли учебных курсов по выбору, внедрения

технологий дистанционного обучения, построения многоуровневой системы обучения. Это приводит к тому, что система высшего образования стремительно теряет свою организационную «изолированность» от общества в рамках образовательных учреждений, традиционно закрепляемую константами образовательных программ, временем обучения, формами обучения и контролем над результатами обучения. Подобная институализация становится все более гибкой, ориентируясь на динамичное изменение образовательных потребностей общества. Качественная подготовка конкурентоспособного специалиста становится результатом тесного конструктивного взаимодействия вуза и общества. Только концентрируя в рамках собственной личности образовательные, профессиональные и гражданские запросы власти, работодателей, общества, синтезируя их в субъектной позиции, отвечающей его личностным интересам и проявляющейся в его самостоятельном целеполагании, творческой организации образовательного процесса и социальной ответственности за достигнутые результаты, высшая школа предоставляет возможность становления современного специалиста (Т.С. Киселева, 2006).

С психолого-педагогической точки зрения одним из условий развития инициативной деятельности является создание оптимальных возможностей для реализации студентом потенциальных возможностей, включение в поисковый познавательный процесс не только логических механизмов, но и предвосхищения, прогнозирования, интуиции, вариативный поиск решения проблем студентами, имитация определенных действий.

Переориентация образовательного процесса от авторитарных приемов и способов воздействия на студента на систему стимулирования студентов младших курсов, создание условий роста мотивации, личных достижений и как следствие инициативы. Такой формой организации профессионального обучения выступает социальная инициатива студента. Показателями проявления студентами социальной инициативности являются привлечение актуальных дополнительных источников информации по профильному учебному предмету; использование профессиональных знаний при проведении научных исследований; самостоятельная интерпретация применения профессиональных знаний в решении конкретных профессиональных проблем; применение профессиональных знаний в практической работе; презентация потенциальным работодателям профессиональных возможностей специалиста (С.В. Тетерский, 2004)

А.И. Крупнов (2004) отмечает, что модель реализации социальной инициативности студентов выступает как фактор повышения качества профессиональной подготовки специалиста в вузе при соблюдении ряда условий: формализации социальной инициативы в виде социальных проектов студентов, направленных на решение актуальных для регионального сообщества социально-экономических проблем на основе получаемых профессиональных знаний; сочетания в рамках социального проекта научного исследования, самостоятельно, на добровольной основе разрабатываемого

студентом, анализа общественной проблемы, поиска варианта ее решения и плана реализации проекта с учетом возможного участия самого студента; использования в процессе подготовки экспертизы и оценки социального проекта студента организации и привлечения интегрированной команды преподавателей вуза, а также представителей регионального сообщества (представителей органов власти, потенциальных работодателей и лидеров общественных организаций). Еще одной формой стимулирования инициативности студентов является студенческое самоуправление – инициативная, самостоятельная деятельность студентов по решению вопросов, касающихся жизни студентов при организации обучения, быта, досуга; форма студенческой демократии с соответствующими правами, возможностями и ответственностью как средство самореализации студентов и развития студенческой инициативы.

Итак, особенности проявления и развития инициативности в юношеском возрасте (у старших школьников и студентов) зависят от

– владения социальными способами реализации инициатив;

– личностной направленности, социальных потребностей и интересов;

– условий воспитания инициативности (вовлечение в самостоятельное решение доступных по трудности задач, создание ситуаций творческой и социальной самореализации; обучение в процессе групповой работы).

Проявления и развитие инициативности в юношеском возрасте включает этапы реализации инициативы (понимание сложившейся обстановки, разработка плана действий; принятие решений на самостоятельное действие); имеет основные структурные компоненты (у студентов): мотивационно-ценностный; когнитивный; эмоционально-волевой; креативно-деятельностностный, а также систему уровней сформированности инициативности (безынициативный, формально-инициативный, инициативный) и предполагает создание определенных условий для реализации инициативности (оптимальные возможности, формализация социальной инициативы в виде социальных проектов студентов, сочетание социального проекта и научного исследования, использование в процессе подготовки экспертизы и оценки социального проекта студентов преподавателей вуза, представителей регионального сообщества, студенческое самоуправление).

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Перечислите особенности личности старшеклассников, которые способствуют и препятствуют развитию инициативности.

2. Перечислите особенности личности студентов, которые способствуют и препятствуют развитию инициативности.

3. Назовите общие и индивидуальные характеристики личности старшеклассников и студентов.

4. Назовите этапы проявления и формирования инициативности с точки зрения разных исследователей.

Задание для самостоятельной работы:

1. Выполните рисунки – схемы этапов реализации инициативности с точки зрения разных исследователей, сравните их между собой, найдите общие и специфические характеристики.

2. Подготовьте по одному кейсовому заданию, направленному на развитие инициативности у старшеклассников и студентов.

Тема 3. Исследования инициативности в русле системно-функционального подхода

Вопросы для рассмотрения

3.1. Исследование инициативности как самостоятельного свойства личности в разных контекстах

3.2. Особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* направления исследования инициативности как самостоятельного свойства личности на основе системно-функционального подхода,

– специфику проявления инициативности в разных исследованных группах;

– *уметь* выявлять особенности взаимосвязи с другими характеристиками личности;

– *владеть* инструментарием для выявления специфики проявления инициативности в разных исследуемых группах.

3.1. Исследование инициативности как самостоятельного свойства личности в разных контекстах

В рамках системно-функционального подхода А.И. Крупнова были исследованы различные черты личности и характера: общительность (М.И. Волк, Л.А. Журавлева, А.И. Крупнов, С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, Н.А. Фомина, И.В. Матвеева, О.В. Солонкина, О.А. Тырнова, Д.А. Толстова, О.О. Качурина и др.); ответственность (Т.М. Беспалова, И.А. Куренков, В.П. Прядеин, Фалах Расми Абдул-Рахим Мохаммад, и др.); любознательность (С.И. Кудинов, Ю.М. Стакина, И.К.Цхай, и др.); настойчивость (О.Б. Барабаш, Н.Н. Будрейка, Б.И. Дронов, Н.Г. Макарова, Е.В. Меньшенина, И.А. Пономарева, Н.А. Фомина и др.); организованность (Джамила Джафар Али Фадел, Р.В. Ершова, С.И. Кудинов, Орсоо Туяа и др.); трудолюбие

(Г.Н. Каменева, Рим Алави Абдулла Мульхи, Ю.Н. Анисимова и др.); уверенность (З.В. Бойко, Г.Н. Замалдинова, М.А. Селиверстова, А.В. Шептура и др.); патриотичность (О.Б. Михайлова, А.В. Потемкин, Н.А. Фомина и др.), адаптивность (Е.Ю. Чеботарева, Н.А. Фомина, А.В. Шептура и др.); инициативность (В.В. Алексеева, В.И. Байков, А.С. Жарикова, С.М. Зиньковская, Э.И. Карамова, И.З. Кезикова, А.М. Лесин, Линь Яцян, А.Ю. Польская, Е.Н. Полянская, Н.В. Тучак, Н.А. Фомина, Г.А. Шурухина и др.). В работах выявлена специфика соотношений и взаимосвязей различных компонентов исследуемых черт в этнических, возрастных, половых, профессиональных группах испытуемых.

Таким образом, инициативность является одним из самых изучаемых свойств личности в русле системно-функционального подхода. К настоящему времени изучены ее возрастные, этнопсихологические, профессиональные, индивидуально-типические особенности, а также динамика протекания в ходе тренинга и взаимосвязь с другими характеристиками личности.

Возрастные особенности инициативности изучались В.В. Алексеевой (2011) и Г.А. Шурухиной (2011).

Инициативность старших школьников отличается

– по степени выраженности отдельных переменных;

– по психологической структуре этого свойства.

У старшеклассников наблюдаются два комплекса взаимосвязанных переменных (агармонические переменные связаны с агармоническими и гармонические – с гармоническими): с одной стороны, комплекс, который способствует проявлению инициативности, а с другой стороны, комплекс признаков, который затрудняет реализацию инициативного действия.

Студенты имеют более выраженные цели общественной и личной направленности, стремятся действовать в жизни самостоятельно, независимо, укрепляя при этом самоуважение, понимая, что инициатива – это средство преодоления шаблонности и свойство, которое можно формировать и развивать. В своих действиях они более независимы, в большей степени ориентированы на реализацию своих действий и начинаний(содержательно-смысловая сфера). В регуляторно-динамической сфере структура их инициативности дифференцирована.

Школьники в содержательно-смысловой сфере стремятся показать, что они независимы, ориентированы на себя, на реализацию своих инициатив, в тоже время чувствуют зависимость еще и от коллектива, от какого-либо мнения. В их регуляторно-динамической сфере так же, как и у студентов, наблюдается четкое разделение переменных, способствующих и затрудняющих реализацию инициативности (В.В. Алексеева, 2011).

В исследовании Г.А. Шурухиной установлено, что инициативность студентов

– больше направлена на достижение личностных целей;

– масштабнее в понимании ее значения;

– разнообразна в сфера приложения;

– активнее реализуется;

– сопровождается положительными эмоциями.

К общим характеристикам инициативности у студентов и старшеклассников можно отнести:

– общественную направленность;

– обусловленность общественной и личностной мотивацией;

– наличие внутренней саморегуляцией;

– ориентирование на правила извне;

– наличие внешних и личностных трудностей.

Однако выявленные различия невелики и, вероятнее всего, обусловлены тем, что в студенческом возрасте чаще предоставляются возможности проявления социальной смелости, самостоятельных действий, легкости в ориентировки, больше возможностей в преобразовательской деятельности. В студенческом возрасте больше свободы, самостоятельности; возможностей для проявления инициативы (А.С. Жарикова, 2011). На инициативность студентов, скорее всего, в большей степени оказывают влияние социальные и общественные факторы, которые побуждают и регулируют реализацию инициаций (производственная практика, дополнительный заработок и т.д.), что подтверждают результаты исследования Е.П. Ильина (2000), который относит инициативность к морально-волевым качествам личности и указывает на ее зависимость от интересов личности.

Таким образом, инициативность студентов и старшеклассников имеет как общие, так и специфические характеристики, присущие в большей степени или тем или другим.

Этнопсихологические особенности инициативности изучены на выборках российских и китайских студентов. Выявлено, что инициативность российских студентов характеризуется доминированием внутреннего локуса регуляции инициативных действий, *интернальностью.* Инициативность китайских студентов отличается следующими особенностями:

– выраженностью конкретных целей и установок как общественной, так и личностной направленности;

– общественной мотивацией, побуждениями;

– результативностью реализации инициативности как в предметно-деятельностной (*предметность*), так и субъектно-коммуникативной (*субъектность*) сферах приложения данного свойства личности;

– низкой интенсивностью, слабостью и неустойчивостью реализуемых инициаций (*аэнергичность*);

– ярким проявлением положительных эмоций при удачном проявлении инициатив (*стеничность*);

– большей выраженностью трудностей, препятствующих реализации инициаций (*операциональные* и *личностные трудности*) (Линь Яцян, 2005).

Инициативность в контексте разных видов профессиональной и учебно-профессиональной деятельности изучалась А.Э. Пятининым (1993), Э.И. Карамовой (2007), С.М. Зиньковской (2007).

А.Э. Пятининым (1993) проведен сравнительный анализ психологической структуры инициативности студентов педагогического вуза и опытных учителей. У студентов, в отличие от учителей, инициативность стимулируется в большей степени личными (*эгоцентрическими)* побуждениями, а процесс ее реализации сопровождается негативными переживаниями (*астеничность*), они больше опасаются, боятся и волнуются при реализации своих инициаций.

Учителя чаще испытывают позитивные эмоции (радость, удовлетворение, признательность), реализуя направленные на других людей мотивы инициативности *(социоцентричность)*, что указывает на ее социальную направленность и сказывается на общественной ценности результатов.

Э.И. Карамовой (2007) исследованы особенности психологической структуры инициативности у сотрудников внутренних дел с разным стажем работы:

– инициативность сотрудников с 5-летним стажем профессиональной деятельности проявилась в самоуверенности, они считают, что внутренняя активность составляет главную основу любых инициатив и стремление к творчеству, однако проявление инициативности снижается, когда она наталкивается на косность и непонимание других людей;

– инициативность сотрудников с 10-летним стажем профессиональной деятельности характеризуется пониманием того, что успешное проявление инициативности зависит от уверенности в себе, внутренней активности человека и стремления к творчеству;

– особенностью инициативности сотрудников с 15-летним стажем, является самоуверенность и внутренняя активность человека, а также стремление к творчеству и надежда на свои силы. Они считают, что инициировать можно только при наличии соответствующих условий. В этой группе выявлены трудности реализации инициативности. Для повышения устойчивого процесса инициирования и его эффективности у сотрудников с разным стажем профессиональной деятельности автором даны рекомендации, направленные на гармонизацию и развитие инициативности сотрудников органов внутренних дел (Э.И. Карамова, 2007).

С.М. Зиньковской (2007) инициативность изучалась в контексте учебно-профессиональной активности курсантов-пожарных. В результате исследования выявлены группы высоко- и малоактивных курсантов.

У высокоактивной группы наиболее выражены качества ответственности, настойчивости, инициативности в учебной деятельности (более высокая выраженность показателей гармонических переменных). Их инициативность связана с личностной и учебно-профессиональной активностью. В обеих группах выявлены трудности в проявлении

инициативности: в группе высокоактивных курсантов трудности связаны с отсутствием четко поставленной цели. В группе малоактивных курсантов трудности характеризуются неуверенностью в собственных возможностях, недостаточной силой воли и чрезмерной регламентацией решения проблемы (С.М. Зиньковская, 1999).

В дальнейшем С.М. Зиньковской (2007) было продолжено изучение индивидуально-психологических особенностей летного состава с учетом компонентов темперамента и показателей инициативности личности как профессионально важного качества летчика. Выявлено, что выраженность общей активности человека, гибкости в перестройке двигательных навыков, быстрота и активность мышления, позитивная эмоциональная модальность при выполнении деятельности и коммуникабельность связаны с проявлением инициативности как профессионально важного качества представителя летной профессии. Доказано, что активность, гибкость, позитивный фон настроения и умение проанализировать свои действия усиливают у членов экипажа эгоцентрическую (личностную) мотивацию.

Итак, инициативность

– выступает как профессионально важное качество личности педагога, юриста, военного и т.д.;

– определяет успешность деятельности и ее нравственный аспект;

– является одним из важнейших инструментальных свойств личности, определяющим успешность протекания и результативность любой человеческой деятельности;

– существенно влияет на особенности становления личности, в целом, образуя большинство личностных качеств, и способствует плодотворному протеканию процессов саморазвития и самосовершенствования;

– может быть включена как профессионально значимая черта в систему свойств, которые определяют успешность различных видов деятельности и общения.

3.2. Особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности

Наряду с изучением инициативности как самостоятельного свойства личности, выявлена ее связь с другими личностными характеристиками: любознательностью, настойчивостью, самоактуализацией, уверенностью, креативностью, ценностной сферой и др.

И.З. Кезиковой изучены особенности психологических структур инициативности и любознательности старшеклассников из «чистых» и зараженных радиацией районов и степени выраженности отдельных переменных в данных группах. У старшеклассников «чистого» района инициативность и любознательность стимулируют инструментально-стилевые характеристики; в стимулировании инициативности и любознательности

старшеклассников зараженной зоны в большей степени задействованы личностные характеристики. Определена специфика трудностей, характерных для учащихся из чистого района, которые связаны

– с большей зависимостью от внешних обстоятельств;

– страхом наказания за проявленную инициативу.

У старшеклассников из зараженной радиацией зоны трудности связаны

– с отсутствием перспективных целей деятельности;

– неумением сконцентрировать усилия;

– недостаточной информированностью.

С учетом выявленных трудностей составлены рекомендации по развитию инициативности и любознательности для каждой группы по каждому компоненту (Кезикова, 2002).

Е.Н. Полянской проанализированы сходство и различия настойчивости и инициативности как волевых черт характера студентов. Инициативность студентов в большей степени побуждается и регулируется внешними (социальными, общественными) факторами. Настойчивость же выступает как более «личностное», «субъектное» качество, так как в большей степени побуждается и регулируется «внутренними» факторами, в том числе и эмоциональными реакциями. Трудностей в реализации инициативности студенты отмечают больше; возможно, это связано именно с недостаточностью ее «внутренней» мотивации и регуляции. При этом продуктивность настойчивости связана с личностно и общественно значимыми целями и мотивами, а личностная мотивация инициативности - с многочисленными трудностями, отрицательными астеническими эмоциями и т.д. (Полянская, 2008).

В результате исследования инициативности и характеристик самоактуализации личности А.Ю. Польской выделены две группы студентов:

– в первую группу вошли студенты с высоким уровнем самоактуализации (более высокие показатели гармонических переменных инициативности и низкие значения агармонических);

– во вторую группу вошли студенты с низким уровнем самоактуализации (более высокая выраженность агармонических переменных и более низкие показатели гармонических переменных инициативности).

Гендерные различия переменных инициативности были сходными и у мужчин, и у женщин, хотя уровень самоактуализации у женщин оказался выше (Польская, 2005).

Е.Л. Никитина выявила, что психологические особенности инициативности и уверенности студентов-медиков и врачей-хирургов характеризуются трудностями в реализации инициативности: пассивностью саморегуляции, переживанием неуверенности, страха наказания, недостаточной целеустремленностью.

При сравнении с уверенностью инициативность

– менее устойчива и стабильна в организации связей, раскрывающих основные закономерности ее эффективной реализации;

– более подвержена влиянию требованию учебной и профессиональной деятельности (Никитина, 2019).

А.С. Жариковой раскрыта связь различных переменных инициативности с показателями креативности и возрастная динамика данных соотношений в подгруппах подростков, старших школьников и студентов. Выделены значимые различия в выраженности практически всех переменных инициативности между высококреативными и низкокреативными группами (исключение – мотивационный и рефлексивно-оценочный компоненты).

Выраженность мотивационно-смысловых характеристик между высоко и низко-креативными группами увеличивается с возрастом:

– в группах с разным уровнем креативности изменяется выраженность переменных;

– происходит смена приоритетов;

– изменяются признаки, определяющие данные переменные;

– связь переменных инициативности распространяется на все большее количество показателей креативности;

– увеличивается соотношение переменных инициативности с оригинальностью креативности (Жарикова, 2011).

А.М. Лесиным изучены особенности соотношения инициативности и ценностной сферы личности студентов гуманитарных специальностей. С учетом их связей выделены группы инициативно-творческих студентов, инициативность которых характеризуются энергичностью, общественно – направленной мотивацией, результативностью, творчеством, внутренней саморегуляцией в реализации, важностью терминальных и инструментальных ценностей, и безынициативно-меркантильных студентов, у которых отсутствуют стремления к проявлению инициативности, наличие большого количества личностных проблем, затрудняющих реализацию инициатив, а также высокий уровень конфликта между значимостью и реализацией всех ценностей (Лесин, 2018).

Таким образом, инициативность как свойство личности взаимосвязана с любознательностью, настойчивостью, самоактуализацией, уверенностью, креативностью, ценностной сферой и другими свойствами личности. В настоящее время продолжаются исследования в данном направлении, что позволяет разрабатывать рекомендации и коррекционные программы, направленные на гармонизацию и развитие личности в целом.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Назовите направления исследования инициативности как самостоятельного свойства личности.
2. В чем заключается специфика проявления инициативности старшеклассниками и студентами?

3. Перечислите различия в проявлении инициативности русских и китайских студентов.

4. Назовите особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности.

Задание для самостоятельной работы:

1. Разработайте план исследования инициативности как отдельного свойства личности для выявления тех аспектов данного свойства, которые, по вашему мнению, недостаточно изучены на настоящий момент на основе системно-функциональной модели.

2. Предложите варианты исследований инициативности в соотношении с другими психологическими характеристиками личности, которые не изучались в рамках системно-функционального подхода.

Тема 4. Проблемы типологического исследования инициативности

Вопросы для рассмотрения

4.1. Подходы к типологии личности и индивидуальности

4.2. Теории черт и базовых свойств личности

4.3. Типологии индивидуальности и личности по различным основаниям

4.4. Исследования индивидуально-типических особенностей черт личности в рамках системно-функционального подхода

4.4.1. Особенности типологии любознательности, настойчивости, общительности

4.4.2. Особенности типологии инициативности старших школьников и студентов

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* подходы к типологии личности и индивидуальности;

– *уметь* определять типологии личности по различным основаниям;

– *владеть* общими представлениями о характеристиках типов любознательности, настойчивости, общительности, инициативности, выявленных на основе системно-функциональной модели.

4.1. Подходы к типологии личности и индивидуальности

Среди различных подходов к определению личности и особенностей ее развития в современной психологической науке отметим формулировку, которая была дана А.Н. Леонтьевым (1973), показавшим, что *личность* представляет особое системное и поэтому «сверхчувственное» качество, приобретаемое индивидом в многообразных социальных отношениях, в которые он вступает своей деятельностью, становясь личностью, развиваясь

как личность. По мнению С.Л. Рубинштейна (1993), *личность* определяется своим отношением к окружающему миру, к общественному окружению, к другим людям. Это отношение реализуется в деятельности людей. Личность – качественно новое образование. Оно формируется благодаря жизни человека в обществе. Личностью может быть только человек, достигший определенного возраста.

В типологическом подходе к исследованию личности можно отметить два направления. Первое в большей степени сосредоточено на выделении основных характеристик или черт, через сочетание которых может быть описана личность и индивидуальность. К этому направлению прежде всего относятся «факторные теории» или «теории черт», широко распространенные в зарубежной психологии (Г. Олпорт, Р. Кеттел, Р. Мак Рей, П. Коста и др.) В рамках второго направления, истоки которого восходят к античным учениям, делается попытка выделения отдельных «типов» личности или индивидуальности (типология темпераментов Гиппократа–Галена, Э. Кречмера, У. Шелдона; типология акцентуаций К. Леонгарда, А.Е. Личко; типология психопатий Б.М. Ганнушкина, психологические типы К. Юнга, Г. Айзенка и др., типы социального характера Э. Фромма, типология личностей Э. Шпрангера и др.).

Между этими двумя направлениями нет резкой границы, так как описание отдельных типов может опираться на сочетание определенных характеристик или черт (например, типология К. Юнга или Г. Айзенка).

В настоящее время можно говорить о существовании третьего направления в типологических исследованиях личности, которое занимает «промежуточное» положение между направлениями, описанными выше. Соответственно, в рамках данного варианта типологических исследований выделяются не отдельные типы личности или перечни черт, через которые она может быть охарактеризована, а изучаются типологические (индивидуально-типические) особенности в проявлениях отдельных свойств личности или личностных черт. Такое направление активно разрабатывается в рамках системно-функционального подхода А.И. Крупнова. Разработаны типологии реализации общительности, настойчивости, любознательности в разных сочетаниях, инициативности, трудолюбия, организованности, уверенности, агрессивности, активности и других свойств личности.

4.2. Теории черт и базовых свойств личности

Согласно первому из указанных выше направлений, в так называемых «теориях черт» ставится вопрос о существовании ограниченного количества личностных черт, достаточных для ее полной характеристики и анализа. Черты объединяются в группы тесно связанных друг с другом психологических признаков. Каждая личность уникальна и может быть описана с помощью совокупности конкретных черт личности. Поведение человека всегда является

результатом определенной конфигурации данных черт. Черта – это предрасположенность субъекта вести себя сходным образом в целом ряде ситуаций. Личностные черты являются генерализованными и устойчивыми. Они обеспечивают сходство реакций на многочисленные стимулы и ситуации, придают определенное постоянство поведению человека (Allport, 1996). Г. Олпорт выделял кардинальные диспозиции – самые явные, главные черты, пронизывающие всю жизнь человека; центральные диспозиции – не такие яркие, но весьма значительные черты («строительные блоки индивидуальности»); вторичные диспозиции – наименее заметные, менее устойчивые, менее обобщенные черты личности. Личность каждого человека должна описываться индивидуальным набором черт, при этом, по мнению Г. Олпорта, таких черт («центральных диспозиций») может быть от пяти до десяти, при этом отдельная черта не всегда полностью независима от остальных черт. Таким образом, личность представляет собой некий набор перекрывающих друг друга черт, лишь относительно независимых друг от друга.

Р. Кеттел (Cattell, 1943) также считал, что каждый человек может быть охарактеризован через уникальное сочетание выраженности черт личности. Он полагал, что черты личности представляют собой гипотетические конструкции, предрасполагающие человека к устойчивому поведению с течением времени и в различных обстоятельствах. Для выделения черт факторному анализу были подвергнуты данные регистрации жизненных фактов, результаты опросников самооценки и объективных тестов. В итоге были получены 16 факторов – исходных черт: 1) отзывчивость – отчужденность; 2) интеллект; 3) эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость; 4) доминантность – подчиненность; 5) рассудительность – беспечность; 6) сознательность – безответственнось; 7) смелость – робость; 8) жестокость – мягкость; 9) доверчивость – подозоительность; 10) мечтательность – практичность; 11) дипломатичность – прямолинейность; 12) склонность к опасениям – спокойствие; 13) радикализм – консерватизм; 14) самодостаточность – комформизм; 15) недисциплинированность – контролируемость; 16) расслабленность – напряженность (Хьелл, Зиглер, 199). Для диагностики данных черт используется широко известный опросник 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire).

Начиная с середины XX века, все большую популярность в зарубежной психологии получает пятифакторная модель личности FFM (Five Factors Model), так называемая «Большая пятерка» (Big Five). Сущность данной модели состоит в том, что признается существование пяти фундаментальных (высшего порядка) ортогональных (независимых) личностных черт: 1) экстраверсия (Extraversion, E) – общительность, напористость, высокая активность; 2) нейротизм (Neurotism, N) – раздражительность, тревожность, печаль, нервное напряжение; 3) доброжелательность (Agreeableness, A) – доброта, доверчивость, сговорчивость, покладистость; 4) сознательность или

добросовестность (Conscientiousness, C) – основательность, надежность, организованность, нацеленность на задачу; 5) открытость новому опыту (Openness, O) – любознательность, креативность, интеллектуальность (McCrae, Allik, 2002).

В отечественной психологии также предпринимались попытки выделения «фундаментальных», базовых свойств личности. В исследованиях К.А. Абульхановой-Славской (1985) основными свойствами личности выступают инициативность и ответственность, выражающие, по ее мнению параметры саморегуляции и активности личности.

Н.И. Рейнвальд (1987) выделяет пять базовых свойств личности:

1) коллективизм, предполагающий действенный учет разумных потребностей, прав и интересов других людей, умение видеть их нужды, готовность к содействию, желание приносить им радость и посильную пользу;

2) трудолюбие – тяга к активной созидательной деятельности, проявляющаяся в поиске возможностей полезного приложения своих сил, в удовлетворении от самостоятельно достигнутых результатов труда;

3) любознательность – стремление как можно шире и глубже ознакомиться с разными сторонами окружающего мира;

4) эстетическое развитие – способность видеть прекрасное в окружающем, наслаждаться им и стоить свою деятельность по законам красоты;

5) организованность – целесообразное планирование, самоконтроль, умение распоряжаться своими умственными возможности, доводить начатое дело до завершения. Каждое из выделенных качеств имеет противоположное. Названные качества имеют разную степень выраженности и диагностируются по проявлениям в деятельности Указанные свойств личности могут быть названы «переменными личности», поскольку имеют разную степень выраженности, диагностируемую про проявлениям в деятельности с помощью авторской методики ОТКЛЭ.

А.И. Крупнов (1984) указывает на обоснование критериев выделения основных, «базовых» свойств личности, продуктивным основанием для разработки которых может служить концепция «наиболее общих оснований индивидуальности», согласно которой каждая из «интегральных переменных индивидуальности»– активность, саморегуляция, направленность – вероятнее всего концентрируют вокруг себя определенный набор свойств, которые наиболее полно выражают целостную сущность личности. Например, континиум активности может быть охарактеризован такими базовыми свойствами личности, как инициативность, любознательность, трудолюбие и т. д., континиум саморегуляции – следующими свойствами: целеустремленность, ответственность, организованность и т.д..

4.3. Типологии индивидуальности и личности по различным основаниям

В контексте второго направления типологического подхода в истории психологии существовало множество попыток в описании конкретных типов личности или индивидуальности.

На границе с медициной были созданы типологии темперамента Гиппократа-Галена и характера Э. Кречмера (темперамент и характер часто отождествлялись).

В гуморальных теориях Гиппократа и Галена утверждалось, что состояние человека в целом зависит от соотношения жидкостей или «соков» в организме. По преобладающей жидкости выделялись четыре основных темперамента:

– сангвиник (кровь);
– флегматик (лимфа);
– холерик (желчь);
– меланхолик (черная желчь).

Э. Кречмер за основу своей типологии взял тип телосложения и тип темперамента:

– *лептосоматик* (астеник – высокий, худой) – шизотимик, замкнутый, погруженный во внутренний мир, необщительный, склонный к абстрактному мышлению»;

– *пикник* (невысокий, полный) – циклотимик, энергичный, активно общительный, с быстро меняющимся настроением, преобладает практический ум;

– *атлетик* (атлетическое телосложение) – иксотимик, неэмоциональный, медлительный, неразговорчивый, невысокими умственными способностями;

– *диспластик* (плохо сформированный) – смешанный, соединяет черты других темпераментов.

И.П. Павлов за основу выделения типов темперамента берет особенности нервной системы. Им разработана теория высшей нервной деятельности (в.н.д.). Типы темперамента зависят от определенных сочетаний свойств нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность, инертность):

– *сангвиник* – сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы;

– *флегматик* – сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы;

– *холерик* – сильный, неуравновешенный тип нервной системы;

– *меланхолик* – слабый тип нервной системы.

В процессе изучения психически больных выделены типологии психопатий Б.М. Ганнушкина и акцентуаций характера К. Леонгарда.

К. Леонгард вводит понятие «акцентуация», т.е. чрезмерно усиленные или акцентуированные черты характера, который зачастую в зарубежной литературе отождествляется с личностью. К. Леонгардом выделено десять

акцентуаций, в отечественной психологии А.Е. Личко – одиннадцать (более подробно типология акцентуаций рассмотрена в теме 6).

В практической психологии для характеристики личности широко используются введенные К. Юнгом понятия экстраверсии-интроверсии (Юнг, 1998), в основе которых лежит сочетание направленности психической энергии и четырех психологических функций (мышление, чувства, ощущения, интуиция), в результате чего им были описаны восемь типов личностей:

– экстравертный мыслительный тип;
– экстравертный чувствующий тип;
– эксравертный ощущающий тип;
– экстравертный интуитивный тип;
– интровертный мыслительный тип
– интровертный чувствующий тип;
– интровертный ощущающий тип;
– интровертный интуитивный тип.

Г. Айзенк указывает на наличие трех суперчерт, которые влияют на поведение:

1) экстраверсия – интроверсия;
2) эмоциональная стабильность – нейротизм;
3) психотизм – сила суперэго.

Суперчерты, в свою очередь, делятся на несколько составных черт, которые состоят из многочисленных привычных реакций (Хьел, Зиглер, 1999). Опросник Г. Айзенка EPQ (Eysenk Personality Questionnare) используется для диагностики выраженности суперчерт, которые состоят из нескольких составных черт: например, общительность, живость, активность, стремление к успеху интегрируются в экстраверсию; упорство, ригидность, субъективность, застенчивость, раздражительность характеризуют интроверсию. Суперчерты, по мнению Айзенка, статистически независимы друг от друга, что делает возможным их различные сочетания у отдельных людей:

– эмоционально стабильная экстраверсия;
– эмоционально нестабильная экстраверсия;
– эмоционально стабильная интроверсия;
– эмоционально нестабильная интроверсия.

Таким образом, является очевидным, что в разных вариантах типологического подхода к описанию личности первоочередными являются вопросы о критериях выделения типов (или черт, свойств личности), их количестве, методах диагностики.

4.4. Исследования индивидуально-типических особенностей черт личности в рамках системно-функционального подхода

Результаты исследований индивидуально-типических вариантов реализации качеств личности в рамках системно-функционального подхода представлены в работах О.Б. Барабаш, И.А. Пономаревой (настойчивость);

Рим Алави Мульхи, Ю.Н. Анисимовой (трудолюбие); Н.А. Фоминой (настойчивость, общительность, инициативность); Ю.М. Стакиной (любознательность,); Н.В. Каргиной (любознательность, настойчивость, общительность); Е.Н. Полянской (настойчивость и инициативность); Н.В. Тучак, Г.А. Шурухиной (инициативность); Н.Г. Русаковой (организованность); И.С. Исаевой (общительность и агрессивность); Д.А. Шляхты (активность); Г.Н. Замалдиновой (уверенность); Т.В. Нечепуренко (агрессивность) О.А. Казанцева, Т.М. Беспалова (ответственность), А.А. Воробьева (настойчивость и любознательность) и др.

В исследованиях, выполненных в разные годы, использовались как разные варианты системно-функциональной модели, так и разные критерии и способы (методы) типологизации.

О.Б. Барабаш (1992) в основу типологии настойчивости был положен характер соотношения переменных («гармонических» и «агармонических») внутри каждого компонента настойчивости. На этой основе было выделено четыре типа проявлений настойчивости: ***гармонический, дисгармонический, конкурирующий, смешанный типы***. Важным итогом исследования является составление коррекционно-развивающих программ отдельных компонентов настойчивости, которые могут быть самостоятельно использованы студентами. Для каждого типа были разработаны рекомендации и упражнения для развития настойчивости.

И.А. Пономаревой (1994) было выделено шесть типов настойчивости студентов, которые были объединены в три большие группы:

– в ***первую группу*** вошли «напористые», настойчивость которых постоянно нацелена на завершение всех своих дел; «рационалисты», склонные проявлять настойчивость в «нужных» для них лично делах; «самосовершенствующиеся» в сфере самовоспитания и саморазвития;

– во ***вторую группу*** были включены «самомотивирующиеся» , которым в большинстве случаев удается добиваться запланированного благодаря сильно развитой мотивации, и «сомневающиеся», для которых характерна низкая самооценка, неуверенность в себе, своих силах;

– ***третья группа*** содержала один тип «плывущих по течению», которые при достижении каких-либо целей больше надеются на судьбу, везение, обстоятельства, а не на настойчивость и упорство.

В исследовании Рим Алави Мульхи (1995) критерием выделения типов трудолюбия студентов выступил показатель активности (*эргичность)* динамического компонента. На этом основании было описано три типа: ***активно-трудолюбивый, избирательно-трудолюбивый и ситуативно-трудолюбивый.***

Н.Г. Русаковой (2009) при изучении организованности в основе критерия для типологии использовалось соотношение гармонических и агармонических переменных, которое позволило автору выделить следующие типы организованности: ***«интенсивный», «ситуативный», «экстенсивный»,***

количественные характеристики которых подтвердили выдвинутые теоретические основания типологии.

И.С. Исаева (2008) исследовала индивидуально-типические особенности общительности и агрессивности курсантов военного вуза. Критерием выступил комплексный анализ общительности и агрессивности как системных свойств личности курсантов военного вуза, с одной стороны, и коммуникативно-деятельностных и поведенческих характеристик различных форм их агрессивного поведения, с другой. Выделены три типа реализации общительности, которым соответствуют специфические особенности организации агрессивности:

– ***эгоцентрично-стенический тип*** организации общительности, представители которого характеризуются высокой склонностью к проявлению агрессивности;

– ***эргично-прдуктивный тип***, не отличающийся склонностью к агрессивным и враждебным реакциям;

– ***аэргично-затрудненный тип***, представители которого имеют среднюю степень агрессивности и враждебности.

Т.В. Нечепуренко (2009) изучала особенности типологии агрессивности у юношей и девушек. Обосновано выделение четырех женских – ***аффективно-агрессивный***, ***эгоистически-агрессивный***, ***интернально-неагрессивный***, ***экстернально-агрессивный*** и четырех мужских – ***аффективно-инструментальный***, ***экстернально-инструментальный***, ***рефлексивный*** и ***интернально-неагрессивный*** вариантов проявления агрессивности. Показано, что наибольшей общностью у девушек и юношей обладает реализация агрессивности по интернально-неагрессивному типу, который характеризуется минимальными показателями практически по всем переменным агрессивности. Инструментальность агрессии у них может проявляться только в случае, если они сильно мотивированы на достижение личных или общественных целей. Выявлена гендерная специфика первых трех индивидуально-типических вариантов реализации агрессивности.

Вопрос об универсальности типов реализации системно-функциональных личностных черт получил рассмотрение в работах Д.А. Шляхты и И.А. Новиковой (2008, 2009) на примере общительности, настойчивости и любознательностикак проявлений личностной активности. С использованием разных вариантов кластерного анализа были выявлены индивидуально-типические варианты реализации общеличностной активности:

– ***«активные»***, которым свойственны широта целей, стремлений, мотивов, интересов, определяющие эту поведенческую активность в различных сферах. Специфика данного типа в коммуникативной сфере (общительность) была определена как «экстравертированность», в волевой (настойчивость) – как «напористость», в познавательной (любознательность) – как «пытливость»;

– ***«избирательно-активные»,*** которые умеют «выбрать» главные для себя цели и стремиться к их достижению, рационально применяя конкретные навыки, не расходуя понапрасну усилий и эмоций. В коммуникативной сфере они получили условное название «эгоцентристы», в волевой – «прагматисты», в познавательной – «рационалисты»;

– ***«агармонически-активные»,*** характеризующиеся противоречивыми тенденциями проявления активности в разных подсистемах личности. Они были названы «застенчивыми» в коммуникативной сфере, «неуверенными» в волевой сфере, «затрудняющимися» в познавательной сфере;

– ***«пассивные***», которые характеризуются низким уровнем проявления активности как в инструментально-стилевой, так и в мотивационно-смысловой подсистеме. В коммуникативной сфере они получили название «интровертированные», в волевой – «инертные», в познавательной – «незаинтересованные».

В процессе дальнейшей работы в данном направлении Г.Н. Замалдиновой (2007) были выделены четыре основных варианта реализации уверенности личности сотрудников коммерческих организаций, которые в целом соответствуют описанным выше типологиям общительности, настойчивости, любознательности, полученным в русле системно-функционального подхода:

– ***«умеренно-уверенные***», которые имеют максимальную выраженность мотивационных, смысловых, целевых и результативных характеристик уверенности, высокие показатели динамических и активно-регуляторных переменных и очень низкие показатели *трудностей*;

– ***«тревожно-неуверенные»***, которые имеют высокие, но не максимальные, показатели целевого, мотивационного и продуктивного компонентов, при максимальной выраженности *осведомленности*, *астеничности* и *трудностей*;

– ***«безразлично-неуверенные»,*** имеющие минимальные показатели целевого, мотивационного, продуктивного компонентов уверенности, *осмысленности, интернальности, экстернальности,* и средний уровень *трудностей;*

– ***«прагматично-уверенные»,*** имеющие средние показатели целевых, мотивационных, продуктивных компонентов уверенности, минимальные показатели *стеничности* и *астеничности*, низкий уровень *экстернальности* и *трудностей.*

Выявленные типы уверенности были охарактеризованы в соотношении с уровнем самоактуализации и эффективности профессиональной деятельности сотрудников коммерческих организаций.

Таким образом, типологизация различных свойств личности имеет как общие, так и отличительные характеристики.

4.4.1. Особенности типологии инициативности

На основе системно-функционального подхода было разработано несколько типологий проявления инициативности.

Индивидуально-типические особенности инициативности изучались в рамках шестикомпонентной модели на выборке предпринимателей (Тучак, 1993), на основании соотношения количественной выраженности и доминирования переменных в структуре личностных черт. Были выделены четыре типа реализации инициативного поведения предпринимателей: ***эргостенический*** (высокая *эргичность* и *стеничность*, средняя степень выраженности *осмысленности, активности регуляции* и *адаптивности*, низкие показатели *осведомленности, продуктивности, альтруистичности, эгоцентричности*, это самые успешные предприниматели); ***когнитивно-стенический*** (средняя степень выраженности *стеничности, осмысленности, адаптивности*, низкие показатели *эргичности*, *осведомленности, эгоцентричности, активности регуляции, продуктивности*; очень низкие показатели *пассивности регуляции* и *альтруистичности)*; ***адаптивно-смысловой*** (средняя степень выраженности *осмысленности, адаптивности, стеничности*; низкие показатели *осведомленности, эгоцентричности, продуктивности, активности* и *пассивности регуляции*; очень низкие показатели *эргичности* и *аэргичности)* и ***когнитивно-аэргический*** (низкая степень выраженности *аэргичности*, *осмысленности, осведомленности, пассивности регуляции, адаптивности*; очень низкие показатели *эгоцентричности, стеничности, астеничности, активности регуляции* и *продуктивности)*. Представители данного типа наименее успешны в предпринимательской деятельности.

В работе Н.А. Фоминой (Фомина, 2002) критерием исследования выступили соотношение различных мотивов и потребностей, а также способы саморегуляции и внешние динамические проявления. Автором выделены интернально-эргический, интернально-субъектный, результативно-смысловой, избирательный и аэргический типы настойчивости, общительности и инициативности студентов.

Интернально-эргический тип отличается наиболее яркой выраженностью активной регуляции и различных динамических навыков и умений, а также мотивации (как социоцентрической, так и эгоцентрической), выраженностью когнитивного и продуктивного компонентов в целом.

Представители ***интернально-субъектного типа*** активны, с развитой внутренней саморегуляцией при доминировании эгоцентрической (личной) направленности мотивации и *субъектности*.

Отличительной особенностью ***результативно-смыслового типа*** является прежде всего высокая продуктивность, связанная с хорошо развитой мотивацией, динамическими умениями и навыками, *осведомленностью* и *осмысленностью*, стеническими эмоциями, а также доминированием обеих

переменных продуктивного компонента над показателями *эргичности* и *интернальности*.

Избирательный тип характеризуют низкие показатели всех компонентов. Однако при этом доминируют *эргичность*, интернальная регуляция и положительные эмоции.

Аэргический тип отличается от всех остальных доминированием *аэргичности* над *эргичностью* (при минимальной выраженности *эргичности* и наибольшей – *аэргичности*). Кроме того, для него характерны низкая, чаще всего эгоцентрическая мотивация, элементы экстернальной регуляции, доминирование отрицательных эмоций и вследствие этого низкая продуктивность.

Е.Н. Полянская (2008) в сочетаниях настойчивости и инициативности описала три типа (***избирательно-смысловой, инструментально-смысловой, инструментально-агармонический***), при этом проявления настойчивости и инициативности в рамках одной группы схожи. Психологическая специфика выделенных типов в данном исследовании была продемонстрирована не только сопоставлением с параметрами учебной деятельности, но и с карьерными ориентациями студентов.

У представителей ***инструментально-смыслового*** типа («активисты») развита ориентация на карьеру, успешность они связывают с достижением высокой должности и статуса в надежной организации, большой ценностью для них является необходимость быть нужным и приносить пользу людям.

Представители ***избирательно-смыслового*** типа («формалисты») имеют средние показатели в учебной деятельности, хорошую посещаемость, добросовестно выполняют обязательные задания, влияющие на рейтинг, но практически не выполняют дополнительные, неформальные и творческие задания. Они в меньшей степени, чем представители других групп, ориентированы на карьеру, предпочитая уравновешенность различных сфер жизни; они ценят свободу, при этом для них важна стабильность, безопасность, занятие руководящей должности в качестве показателя карьерного успеха.

Студенты с ***инструментально-агармоническим*** типом («затрудняющиеся») слабо усваивают учебный материал, для данной группы характерна низкая активность во время опросов преподавателя, недостаточная подготовка к семинарским занятиям, в первую очередь выбирают стабильность работы (что характерно для выборки в целом), ориентируются на интеграцию стилей жизни и менеджмент, у них максимально, по сравнению с другими группами, выражена ориентация на стабильность места жительства. Они стремятся к интеграции разных сторон жизни, стабильности и безопасности.

Г.А. Шурухиной в рамках восьмикомпонентной модели (по 16 переменным) проведено исследование индивидуально-типических вариантов реализации инициативности у старших школьников и студентов, критерий определялся количественной выраженностью и доминированием всех 16

переменных. Получены четыре типа реализации инициативности, два из которых являются общими и для студентов, и для старшеклассников.

Общими для старшеклассников и студентов являются:

– *инструментально-агармонический тип* («затрудняющиеся»), который характеризуется стремлением быть инициативными в разных сферах своей деятельности, но большое количество проблем и трудностей затрудняет проявление инициативности. В основе трудностей – заниженная самооценка, а значит, неуверенность в своих силах, отсутствие навыков планирования инициативных действий, при неудачном проявлении инициативных действий недостаточная рационализация негативных эмоций;

– *избирательно-смысловой тип* («прагматисты») проявляют инициативу выборочно, в тех случаях, когда считают это выгодным, при этом они умеют распределить усилия и эмоции для достижения поставленных целей, рационально применить навыки инициативного и волевого поведения**,** их трудно замотивировать на инициативные действия, практически отсутствуют альтруистические мотивы, недостаточно развита эмоциональная сфера.

Слабо-мотивированный тип(«безынициативные») выявлен только у старшеклассников. Не стремятся и не умеют проявлять инициативы, проблематично определение целей своих инициатив и путей их достижения, трудности при анализе своих инициативных действий, недостаточно глубокое осмысление сущности инициативности, занижена самооценка, выражена неуверенность в успешности своих инициаций, проблемы в общении, несформированность навыков оптимизации эмоциональной сферы, низкая саморегуляция инициативных действий.

Студенты с *инструментально-смысловым* типом реализации инициативности («целеустремленные») стремятся и умеют как можно чаще проявлять свои инициативы в различных сферах жизни и деятельности, при этом не испытывая особых проблем и трудностей. Наиболее проблемными вопросами для целеустремленных являются рациональное реагирование на неизбежные неудачи; выделение наиболее приоритетных направлений в реализации инициативных действий; чрезмерно жесткий самоконтроль и повышенная критичность по отношению к себе.

Итак, при исследовании различных свойств личности в русле системно-функционального подхода и выявлении типологий их реализации можно выделить *инструментальный*, *избирательный* и *рефлексивный типы* с разной степенью их вариабельности.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Назовите подходы к типологии личности и индивидуальности, дайте характеристику каждому.
2. Расскажите, какие типологии темперамента Вы знаете.
3. Какие типологии характера имеют место в современной психологии?
4. Какие типы акцентуаций характера выделены в психологии?
5. Какие критерии исследования типологических особенностей в русле системно-функционального подхода Вы знаете?

6. Кто занимался исследованием индивидуально-типических особенностей инициативности?

7. Дайте характеристику типов инициативности старших школьников и студентов.

Задание для самостоятельной работы

Составьте таблицу типов реализации инициативности.

Автор	Выборка	Типы инициативности	Характеристика

Тема 5. Основные направления психологической работы по гармонизации и коррекции инициативности

Вопросы для рассмотрения

5.1. Возможности психокоррекции.

5.2. Программы гармонизации и развития инициативности старшеклассников и студентов.

Цели изучения:

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* определение психокоррекции, методы и виды психокоррекции;

– *уметь* на основе эмпирических данных определять личностные проблемы клиентов;

– *владеть* технологиями построения коррекционных программ.

5.1. Возможности психокоррекции

Психологическая коррекция (психокоррекция) – один из видов психологической помощи, деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия , а также на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям. Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию. В *индивидуальной (консультирование)* психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В *групповой (тренинг)* – работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга.

В процессе психологического консультирования деятельность профессионального психолога направлена на оптимизацию психической активности консультируемого, преодоление его неприятных психических состояний, психологических затруднений, помощь в организации его самовоспитания. Целями психологического тренинга являются личностный рост, обучение разнообразным психологическим техникам, отработка новых вариантов поведения в известных ситуациях. Отличительными чертами тренингов являются следующие:

– нацеленность на саморазвитие участников процесса;

– работа с относительно постоянной группой в течение нескольких дней подряд (работа должна проходить в удобном изолированном помещении);

– соблюдение атмосферы психологической безопасности между участниками группы;

– применение активных методов групповой работы, развивающих и анализирующих ситуацию «здесь и теперь»;

– вербализованная рефлексия.

Основными целями, объединяющими различные тренинговые группы, являются самоисследование и развитие самосознания участников группы с целью коррекции или профилактики эмоциональных нарушений; изучение психологических закономерностей и эффективных способов взаимодействия личности с целью гармонизации общения с окружающими; исследование конкретных психологических проблем участников группы с целью предложения методов их решения, оптимизации субъективного самочувствия и укрепления физического здоровья; содействие процессу личностного совершенствования, реализации творческого потенциала для оптимизации жизнедеятельности и получения успеха.

Среди методов психокоррекции выделяются две группы:

– методы развития эмоционального самоконтроля, улучшение психической саморегуляции;

– методы нормативно-ценностной коррекции, объектами которой выступают нормативные комплексы, обуславливающие отказ от подчинения совместным принципам, целям, задачам деятельности.

Методы психокоррекции направлены на выработку норм личностного поведения, межличностного взаимодействия, развитие способности гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях, группах, то есть на методы социального приспособления.

Основные виды психологической коррекции различаются по следующим основаниям:

– по коррекционным задачам (семейная коррекция; игровая коррекции нейропсихологическая коррекция; коррекция личностного роста);

– по характеру направленности (симптоматическая; каузальная);

– по способу коррекционных воздействий (директивные виды, недирективные виды);

– по форме организации (общая психокоррекция, частная психокоррекция).

Итак, психокоррекция понимается как создание условий для позитивных личностных изменений и выполняет задачи профилактики, психотерапии и реабилитации, а также определяется как направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности. При этом задача психолога заключается в ориентации на уникальные возможности и потенциал личности.

5.2. Примерные программы гармонизации инициативности различных типов инициативности старшеклассников и студентов

Для составления коррекционных программ необходимо выявление проблем каждого типа инициативности, что позволяет определить направления гармонизации.

Для **«целеустремленных»** (*инструментально-смысловый тип* инициативности) наиболее проблемными вопросами являются рациональное реагирование на неизбежные неудачи, выделение наиболее приоритетных направлений в реализации инициативных действий, чрезмерно жесткий самоконтроль и повышенная критичность по отношению к себе.

«Прагматисты» (*избирательно-смысловой тип* инициативности) испытывают трудности, связанные с мотивационной сферой, у них практически отсутствуют альтруистические мотивы, недостаточно развита эмоциональная сфера.

У **«затрудняющихся»** (*инструментально-агармонический тип* инициативности) заниженная самооценка, а значит, неуверенность в своих силах, отсутствие навыков планирования инициативных действий, недостаточная рационализация негативных эмоций.

Для **«инертных»** (*слабо-мотивированный тип* инициативности) проблематично определение целей своих инициатив и путей их достижения, трудности при анализе своих инициативных действий, недостаточно глубокое понимание сущности инициативности, занижена самооценка, выражена неуверенность в успешности своих инициаций, проблемы в общении, пессимистическая настроенность при реализации инициатив, низкая саморегуляция инициативных действий.

Проведение коррекционных занятий в формате тренингов наиболее эффективно способствует коррекции и развитию инициативности. Большинство упражнений можно использовать и в индивидуальном консультировании, и в самостоятельной работе.

Основные направления гармонизации инициативности для «целеустремленных».

Положительные характеристики. Студенты, отнесенные к данному типу инициативности, положительно оцениваются преподавателями, наполняют энергией, альтруистичностью, положительными эмоциями жизнь группы, курса, факультета. Практически всегда занимают лидирующие позиции как в учебе, так и в общественной деятельности. У них прекрасно развиты мотивация и навыки инициативного поведения, а самое главное – с помощью инициативности они добиваются поставленных целей в жизни, работе, взаимодействии с другими людьми и т.п., с высокой энергичностью и саморегуляцией реализуют свои инициативы, испытывая при этом широкую гамму чувств, им нравится быть инициативными.

Отрицательные характеристики. Не всегда умеют переживать свои неудачи и спокойно анализировать их причины. Многие следуют девизу: «Стань лучшим!», не допускают возможности неудач в своих инициациях. Чаще всего во всех неудачах обвиняют себя (высокая *интернальность*), бывают очень критичны по отношению к себе, не могут учитывать обстоятельства, помогающие или мешающие им достигнуть желаемого результата. По мнению «целеустремленных», отказ от поставленных целей или инициатив снижает их самооценку и значимость в глазах окружающих. Многие из них готовы во что бы то ни стало довести начатое дело до конца, что затрудняет их переключение на другие виды активности.

Коррекционная работа. «Рационализация» отрицательных эмоций, работа с негативной мыслью, а также обучение приемам, направленным на умение снимать мышечные зажимы и восстанавливаться после напряженной деятельности, находить плюсы в своих действиях и поощрять себя, а также расставлять приоритеты в достижении поставленных целей.

С этой целью рекомендуются коррекционные упражнения: «Рефрейминг», «Золотая рыбка», «Диссоциация», «Минута тревоги», «Волшебный карандаш», «Круг энергии» (содержание всех названных здесь и далее в тексте упражнений представлено в разделе II, п.2.2.), притча «Как сказать», «Работа с негативной мыслью», «Я молодец». Коррекционная работа с представителями данного типа наиболее эффективна в индивидуальном формате. Иногда такие студенты, кажущиеся успешными и инициативными, обращаются за психологической помощью: «больше нет сил».

Основной акцент – профилактика эмоционального выгорания, активизация внутренних ресурсов для физического и психологического равновесия.

В плане групповой работы – тренинг по развитию лидерских качеств, одним из направлений которого будет совершенствование навыков инициативного поведения и повышение уровня стрессоустойчивости.

Таким образом, для студентов с инструментально-смысловым типом инициативности основными направлениями коррекционной работы являются следующие:

1) овладение приемами более рационального реагирования на неизбежные неудачи;

2) развитие навыков аргументации, прежде всего для себя, при отказе от потерявших актуальность целей или инициатив и выделение наиболее приоритетных направлений в реализации инициативных действий;

3) избавление от чрезмерно жесткого самоконтроля и критичности по отношению к себе;

4) развитие навыков эффективного общения с другими людьми.

Основные направления гармонизации инициативности «прагматистов».

Положительные характеристики. Старшеклассники и студенты-«прагматисты» проявляют инициативу выборочно, в тех случаях, когда считают это выгодным, при этом они умеют распределить усилия и эмоции для достижения поставленных целей, рационально применить навыки инициативного и волевого поведения.

Отрицательные характеристики. Испытывают трудности во взаимоотношениях с окружающими, так как стремятся быть независимыми от мнений других людей, не желают поступиться своими интересами в пользу общего дела, учесть интересы других людей, сплотить идеей своих единомышленников и воодушевить своих коллег.

Коррекционная работа. Определение природы индивидуалистических и эгоистических проявлений. Такое поведение может быть следствием сформировавшейся эгоистической направленности, проявлением возрастных особенностей, то есть, «юношеского максимализма» – показного желания выделиться, самоутвердиться, которое обычно проходит с возрастом, в общении со значимыми и уважаемыми людьми или «психологической защитой» от недоброжелательной социальной среды.

Первый вариант коррекции - использование «принципа разумного эгоизма»: делать что-то полезное для других в собственных интересах и главное - получать от этого удовольствие, то есть осознавать, что альтруистические поступки не ущемляют, а обогащают интересы, создают новое поле деятельности, способствуют успеху в личных делах. В этом направлении будет полезно более глубокое осознание инициативности как свойства личности, направленного на продуктивность инициативных действий.

Коррекционные упражнения: «Комплимент», «Точки соприкосновения», «Карусель инициативности», «Шлеп-хлоп», «Счет до 10».

Второй вариант коррекции – глубокий анализ своих действий, произвольное изменение мотивации своих поступков. Эффективным приемом в работе с представителями данного типа, на наш взгляд, является анализ пословиц и поговорок, связанных с альтруистическими поступками, работа с эталонными образами в литературе и кинофильмах, что позволяет осознанно изменить мотивацию своих поступков, иными словами, субъективно повысить альтруистическую мотивацию инициативных действий.

Коррекционные упражнения: «Позитивные мысли», «Быть инициативным в современном мире: «за» и «против», «Шесть шляп мышления».

Третий вариант коррекции – индивидуальная психотерапевтическая работа, возможно, с привлечением родителей для параллельной работы с семьей, так как формирование «механизмов защиты» происходит в большей степени под влиянием семьи, а при необходимости проведение разъяснительной работы и с педагогами.

Коррекционные упражнения: «Работа с негативной мыслью», «Рефрейминг», «Позитивные мысли», притча «Как сказать», так как у них наблюдается чрезмерная негативно-эмоциональная реакция на неудачи, аналогичная описанной в предыдущем параграфе.

Таким образом, основными направлениями психологической работы по гармонизации инициативности избирательно-смыслового типа являются следующие:

1) подробный анализ мотивационной сферы;
2) расширение мотивации за счет альтруистических мотивов;
3) оптимизация эмоциональной сферы при необходимости;
4) индивидуальная психотерапия при необходимости.

Основные направления гармонизации инициативности в коррекционной работе с «затрудняющимися».

Положительные характеристики: хотят быть инициативными в разных сферах своей деятельности, хотят всего и по максимуму.

Отрицательные характеристики. Недостаточно хорошо развиты навыки инициативного поведения, связанные с динамикой и регуляцией инициаций, большинству присущи высокая тревожность, неуверенность в себе, сомнения в своих силах.

Коррекционная работа. Первое направление - коррекция самооценки, так как высокая самооценка (адекватно высокая) поможет преодолеть трудности в реализации инициативности и достигнуть поставленных целей; осознание наличия собственных ресурсов для реализации своих инициаций, при желании – активизация, психологическая поддержка самого себя. Коррекционные упражнения: «Что в имени моем», «Я молодец», «Подарок самому себе», «Галерея достоинств».

Второе направление коррекции - выработка навыков инициативного поведения (планирование своих действий, регуляция своего эмоционального состояния в процессе реализации инициаций, четкое разграничение сфер жизни и деятельности, в которых успех, по мнению каждого конкретного субъекта, в большей степени зависит от внешних обстоятельств или от собственных усилий, навыки аргументации и контраргументации).

Коррекционные упражнения: «Образ инициативного человека», «Как развить в себе инициативность», «Мой ежедневник», «Золотая рыбка», «Круг противостояния», «Работа с негативной мыслью», «Диссоциация», «Минута тревоги».

Таким образом, коррекционная работа с представителями инструментально-агармонического типа инициативности предполагает следующее:

1) коррекцию самооценки, повышение уверенности в себе;
2) составление планов инициативных действий для достижения конкретных своих жизненных целей и анализ их выполнения;
3) освоение механизмов нейтрализации отрицательных эмоций при неудачном проявлении инициативных действий и их рационализация;
4) анализ, развитие и совершенствование приемов волевой регуляции в осуществлении своих инициаций;
5) работу по преодолению трудностей в реализации инициативных действий.

Основные направления гармонизации инициативности «инертных» или «безынициативных».

Положительные характеристики отсутствуют.

Отрицательные характеристики. Отсутствие мотивации и вследствие этого отсутствие навыков (инструментария) для реализации своих инициатив.

Коррекционная работа. В формате тренинга мотивация старшеклассников на развитие инициативности и эффективное использование инструментария (формирование навыков) реализации своих инициаций.

Установочно-целевой компонент. Цель коррекции - развивать нацеленность инициативных действий как на общественно значимые, так и личностно значимые сферы.

Характеристика. Инициативность «инертных» недостаточно нацелена на поиски интересной работы, достижение общественного признания в группе, успешность в учебной деятельности, стремление быть уважаемым человеком (*общественно значимые цели*), а также на поддержание своего здоровья, обретение самостоятельности и независимости, удовлетворение своих планов и желаний (*личностно значимые цели*).

Содержание коррекционной работы – исследование успешных инициативных действий своего прошлого, настоящего, анализ алгоритма постановки целей и путей их достижения, самопознание и оптимизация своих действий в желаемом направлений, перечень конкретных действий, примерные сроки их выполнения, то есть планирование своей деятельности. Основное в процессе работы по плану – научиться систематизировать свои действия на пути к цели, предвидеть их результаты; стимулировать себя за успех, извлекать полезную информацию на будущее из успехов и неудач, не отступать в случае непредвиденных обстоятельств, а также гибко изменять свои планы сообразно ситуации. Домашним заданием может быть постановка конкретной наиболее актуальной цели и самостоятельное планирование ее достижения (О.Б. Барабаш, 1992; И.А. Пономарева, 1994).

Коррекционные упражнения: «Исследование личностной истории», «Техника подтверждения поставленных целей с помощью мысленных образов», «Ежедневник».

Мотивационный компонент. Цель коррекции - объяснить участникам тренинга, что для успешной реализации инициативности необходима мотивация как общественной, так и личностной направленности.

Характеристика. Инициативность недостаточно часто побуждается стремлением лучше устроить общее дело, заботой об окружающих и близких людях, желанием помочь другим людям, намерением внести свой вклад в достижение общей цели, стремлением помочь коллективному делу, сплотить своей идеей единомышленников, своей инициативой воодушевить своих коллег (*социоцентричность*), а также намерением как можно больше взять от жизни и работы, избежать осуждения со стороны товарищей по работе, личными интересами, желанием зарекомендовать себя с лучшей стороны, достичь некоторого превосходства, стремлением повысить свой авторитет (*эгоцентричность*).

Содержание коррекционной работы – развитие навыков мотивации своих инициатив, произвольность изменений мотивации своих поступков, что предполагает умение мысленно связывать необходимость выполнения, на первый взгляд, незначительной работы с достижением желанной перспективной цели. Возможно, что в результатах подобных дел заинтересованы окружающие люди. Если это само по себе не служит стимулом к действию, то можно использовать «принцип разумного эгоизма» (И.А. Пономарева, 1994). Также развивать навыки аргументации и контраргументации в защиту своих инициатив, что важно в процессе реализации инициативных действий.

Коррекционные упражнения: «Шесть шляп мышления», «Золотая рыбка».

Когнитивный компонент. Цель коррекции - объяснить, что для реализации своих инициаций необходимо достаточно глубоко и точно понимать смысловое значение инициативности.

Характеристика. Недостаточно глубокое понимание инициативности как почина или начинания человека в чем-либо, средства преодоления косности и шаблонности, выхода за пределы заданных условий, способности человека продуцировать новые идеи, оригинально решать проблемы, средства, которое можно формировать и развивать (*омысленность*). Поверхностное понимание данного свойства как черты характера, которую сложно развивать и усовершенствовать, свойства, которое зависит от типа темперамента (*осведомленность*).

Психологическое содержание коррекционной работы подразумевает более глубокое осмысление понятия инициативности и инициативных действий именно с позитивной стороны, осознание того, что реализация свих инициаций способствует развитию личности в целом. Именно групповые формы работы (тренинги) наиболее эффективно способствуют этому, т.к. свое понимание данного качества сравнивается с пониманием других участников, что помогает открыть новые грани в осмыслении инициативности.

Коррекционные упражнения: «Ассоциации», «Быть инициативным: «за» и «против», «Мое жизненное кредо», «Образ инициативного человека», «Модель инициативности».

Продуктивный компонент. Цель коррекции - указать, что для успешной продуктивности инициативных действий необходимо способствовать эффективной реализации своих инициаций как в различных видах деятельности и межличностного общения, так и в развитии личностных качеств.

Характеристика. Инициативность старшеклассников данного типа не способствует улучшению сотрудничества с другими людьми, улучшению творческого климата в группе, умножению творческого потенциала в общем деле, развитию творческого отношения к делу, почувствовать себя нужным человеком (*предметность*), а также укреплению самоуважения, повышению самооценки, успеху в приобретении новых знаний, развитию новых интересов и склонностей, предприимчивости и самостоятельности, укреплению чувства уверенности в себе, развитию интуиции и воображения (*субъектность*).

Коррекционная работа подразумевает, в первую очередь, работу с самооценкой. Задача субъекта состоит в том, чтобы более объективно взглянуть на свои успехи, которые он обычно недооценивает (возможно, сравнивая их с каким-то недостижимым идеалом); сравнить количество уже достигнутых целей с неосуществленными; подумать, какие из нереализованных целей еще возможно достигнуть и как это сделать, активизировать свои внутренние ресурсы, которые у него заложены (И.А. Пономарева, 1994). Представителей слабо-мотивированного типа необходимо обучать пониманию того, что положительный результат в предметно-деятельностной сфере способствует улучшению результата в субъектно-личностной сфере. Иными словами, улучшение сотрудничества с другими людьми способствует повышению самооценки, укреплению чувства уверенности в себе, позволяет почувствовать себя нужным человеком. *Коррекционные упражнения:* «Искусство самопрезентации», «Что в имени моем», притча «Имя», «Точки соприкосновения, «Я – молодец», «Проект».

Динамический компонент. Цель коррекции - развивать интенсивность и устойчивость приемов и способов осуществления инициативности.

Характеристика. Сложности в легком спонтанном и непринужденном проявлении инициативности, предпочтение изведанного пути, необходимость какого-то толчка для проявления инициативности.

Коррекционная работа предполагает определение путей развития инициативности, а также совершенствования навыков планирования своих действий.

Коррекционные упражнения: «Как развить в себе инициативность», «Мой ежедневник».

Эмоциональный компонент. Цель коррекции - проявлять положительные эмоции в ходе реализации инициативных действий, а также

нейтрализовывать негативные эмоции при неудачном завершении инициативных действий.

Характеристика. Редко радуются при проявлении инициативы, чувствуют удовлетворение от самого процесса проявления инициативы, не испытывают состояние радостного волнения перед проявлением новой инициативы, радостные переживания в случае поддержки проводимых инициатив, удовлетворенность при благоприятном завершении инициативных действий, чувство признательности людям, которые положительно оценивают их инициативы (*стеничность*). Часто опасаются при проявлении новой инициативы, раздражаются от неудачного проявления инициативы, боятся и волнуются о возможном провале начинаний, нерешительны при необходимости реализации каких-либо инициатив (*астеничность*).

Коррекционная работа. Механизм «рационализации» отрицательных эмоций, в основе действия которого лежит принцип противоположности эмоционального и рационального. В случае неудачи желательно не торопиться действовать, особенно под влиянием раздражения или нетерпения. Полезно спокойно проанализировать ситуацию, найти ее плюсы и минусы, извлечь полезную информацию на будущее (отрицательный результат порой более информативен, чем положительный), подумать о новых способах достижения задуманного, то есть научиться переводить хотя бы часть энергии, затрачиваемой на переживания, в «конструктивное русло» – на анализ и решение возникшей проблемы (О.Б. Барабаш, 1992; И.А. Пономарева, 1994).

Коррекционные упражнения: «Адаптивные качества», «Минус в плюс», «Притча о царе Соломоне», «Дорога успеха».

Регуляторный компонент. Цель коррекции - анализ и совершенствование конкретных приемов регуляции инициативных действий, используемых субъектом для достижения своих целей.

Характеристика. Поверхностное понимание того, что регуляция инициативных действий всегда зависит только от собственных возможностей, от самого себя; внутренняя активность составляет главную основу любых инициатив, негативное стечение обстоятельств не может серьезно помешать проявлению инициативы. Отсутствие стремления к творчеству, других людей (*экстернальность*).

Коррекционная работы заключается в анализе и сравнении эффективности различных приемов регуляции поведения, обучению дополнительным приемам регуляции. Овладение новыми приемами и совершенствование уже знакомых механизмов регуляции поведения позволит представителям данного типа компенсировать отсутствие природно-обусловленных динамических и регуляторных характеристик.

Коррекционные упражнения: «Шлеп-хлоп», «Счет до 10», «Круг совершенства», «Волшебный чемоданчик», притча «Бабочка».

Рефлексивно-оценочный компонент. Цель коррекции - снижение трудностей, связанных с инертностью проявления инициативных действий, негативными эмоциями и зависимостью от внешних условий.

Характеристика. Трудности в осуществлении инициативного поведения и увеличение его продуктивности, связанные с увеличением пассивности, несформированность навыков саморегуляции, проявление астенических эмоций (разочарований, неуверенности, тревожности и т.п.).

Коррекционная работа направлена на физическую и психологическую стабилизацию субъекта. Рефлексия трудностей часто сопровождается мышечными зажимами, затрудняющими проявление инициативных действий, поэтому необходимо обучение приемам, направленным на снижение напряжения. Работа с негативной мыслью, ее перевод в позитивную придает больше уверенности участникам тренинга в процессе реализации их инициаций. При неудачном проявлении инициативных действий эффективным приемом является «отстранение», диссоциация от неприятных воспоминаний, нейтрализация такого состояния, а в последующем анализ причин неудач. Наряду с общими приемами для всех участников тренинга, возможно, потребуется и индивидуальный подход в зависимости от запроса участников. Работа может проводиться как в процессе групповых занятий, так и индивидуально или через выполнение домашних заданий.

Коррекционные упражнения: «Круг энергии», «Активные точки», «Волшебный карандаш», «Муха», «Слон», «Круг противостояния», «Работа с негативной мыслью», «Диссоциация», «Минута тревоги».

Таким образом, исходя из вышеизложенного, психологическую работу с представителями данного типа желательно проводить комплексно сразу по нескольким направлениям:

1) постановка целей своих инициатив и определение путей их достижения;
2) анализ мотивационной сферы;
3) развитие осмысленного понимания инициативности;
4) улучшение сотрудничества с другими людьми, коррекция самооценки, укрепление чувства уверенности в себе;
5) выработка навыков инициативного поведения в процессе достижения поставленных целей;
6) оптимизация эмоциональной сферы;
7) анализ и совершенствование конкретных приемов регуляции инициативных действий, используемых для достижения своих целей;
8) работа с трудностями.

Итак, исходя из типологических особенностей проявления инициативности старшеклассников и студентов, при разработке коррекционных программ, направленных на гармонизацию и развитие данного свойства, необходимо учитывать особенности каждого типа инициативности для наибольшей их эффективности.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Дайте определение понятию «психокоррекция».
2. Какие виды психокоррекции Вы знаете?
3. Какие параметры учитываются при составлении психокоррекционной программы?
4. Перечислите проблемы проявления инициативности у студентов с инструментально-смысловым типом инициативности.
5. Перечислите проблемы проявления инициативности у старшеклассников и студентов избирательно-смыслового типа.
6. Перечислите проблемы проявления инициативности старшеклассников и студентов с инструментально-агармоническим типом.
7. Перечислите проблемы проявления инициативности старшеклассников со слабо-мотивированным типом.

Задания для самостоятельной работы

1. Придумайте по одному упражнению для гармонизации установочно-целевого, мотивационного, когнитивного, продуктивного, динамического, эмоционального, регуляторного, рефлексивно-оценочного компонентов инициативности (название упражнения, название компонента, цель, содержание, два-три вопроса для рефлексии).
2. Проведите подбор упражнений для составления коррекционной программы для одного из типов проявления инициативности с учетом типологических особенностей.

Тема 6. Инициативность как одно из свойств личности для профилактики «отклоняющегося» поведения

Вопросы для рассмотрения

6.1. Особенности проявления инициативности при акцентуациях характера.

6.2. Комплексный подход к работе с подростками с девиантным поведением.

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* особенности инициативности для профилактики «отклоняющегося» поведения, так и при акцентуациях;

– *уметь* составлять коррекционные программы, направленные на профилактику «отклоняющегося поведения» и пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ);

– *владеть* навыками психологического взаимодействия с акцентуированными типами личности.

6.1. Особенности проявления инициативности при акцентуациях характера

Термин «акцентуированная личность» впервые был использован К. Леонгардом (1968), немецким психиатром и психологом, профессором неврологической клиники Берлинского университета. Однако правильнее говорить об «акцентуациях характера» (А. Личко, 1977). Личность – понятие гораздо более сложное, чем характер. Она включает интеллект, способности, наклонности, мировоззрение и т. д. Акцентуация характера, по К. Леонгарду, - это нечто промежуточное между психопатией и нормой. По мнению К. Леонгарда, акцентуированные личности – здоровые индивиды со своими индивидуальными особенностями. К. Леонгард не указывает на границы, отделяющие акцентуантовот психопатов.

Акцентуация всегда предполагает усиление степени определенной черты и зависит не от природно-биологических свойств, а от факторов внешней среды, которые накладывают отпечаток на образ жизни данного человека. Акцентуации – индивидуальные черты, обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние. При большей выраженности они накладывают отпечаток на личность как таковую и, наконец, могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

В отечественной психологии получила распространение иная классификация акцентуаций, которая была предложена известным детским психиатром А.Е. Личко. Он полагает, что акцентуации характера имеют сходство с психопатиями. Главное их отличие от психопатий заключается в отсутствии признака социальной дезадаптации. Они не являются основными причинами патологического формирования личности, но могут стать одним из факторов в развитии пограничных состояний.

По мнению А.Е. Личко, акцентуацию можно определить как дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняет её адаптацию в некоторых специфичных ситуациях.

Все акцентуации рассматриваются А.Е. Личко как временные изменения характера, сглаживающиеся при взрослении. В то же время многие из них переходят в психические заболевания или же сохраняются на всю жизнь. Почти 80% патохарактерологических реакций, выступающих на фоне акцентуаций, как правило, с возрастом сглаживаются, смягчаются, и можно наблюдать удовлетворительную социальную адаптацию. Будет прогноз хороший или плохой зависит от степени и вида акцентуаций – скрытая она или явная, а также от социальных условий.

Явная акцентуация – это крайний вариант нормы. Однако выраженность черт определенного типа обычно не препятствует социальной адаптации.

Скрытая акцентуация относится не к крайним, а к обычным вариантам нормы. В обыденных, привычных условиях черты какого-либо типа характера

выражены слабо или не проявляются совсем. Однако черты этого типа могут неожиданно и ярко проявиться под влиянием тех ситуаций и психических травм, которые адресованы к месту наименьшего сопротивления. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенной обстановке, и почти не обнаруживаться в обычных условиях. Социальная дезадаптация при акцентуациях либо вовсе отсутствует, либо бывает непродолжительной.

На основании сказанного можно дать следующее определение акцентуации характера. *Акцентуации характера* – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Существуют две классификации типов акцентуаций характера. Первая предложена К. Леонгардом (1968) и вторая – А.Е. Личко (1977). Приводим сопоставление этих классификаций, сделанное В.В. Юстицким (1977).

Тип акцентуированной личности, по К. Леонгарду	**Тип акцентуации характера, по А.Е. Личко**
Лабильный	Лабильный циклоид
Сверхподвижный Эмотивный	Лабильный
Демонстративный	Истероидный
Сверхпунктуальный	Психастенический
Ригидно-аффективный Неуправляемый	Эпилептоидный
Интровертный	Шизоидный
Боязливый	Сенситивный
Неконцентрированный или неврастенический	Астено-невротический
Экстравертный	Конформный
Слабовольный	Неустойчивый
-	Гипертимный
-	Циклоидный

Классификация акцентуаций характера, по А.Е. Личко.

Особенности лабильного типа. Главная черта лабильного типа – крайняя изменчивость настроения.

Характеристика. Настроению присущи глубокие, частые и резкие перемены. От настроения данного момента зависят и самочувствие, и аппетит, и сон, и трудоспособность. Самооценка отличается искренностью, способны на глубокие чувства, искреннюю привязанность к тем, от кого они сами чувствуют любовь, заботу. Неприятности, утраты, несчастья переносят

тяжело, обнаруживая склонность к реактивным депрессиям, тяжелым невротическим срывам.

Проявление инициативности возможно в периоды позитивного состояния: инициативы предлагают легко, с воодушевлением.

Рекомендуется для активизации инициаций: знаки внимания, благодарности, похвала и поощрения.

Не рекомендуется: порицания, осуждения, выговоры, нотации.

Особенности истероидного типа. Главная черта – беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия.

Характеристика. Предпочитается даже негодование или ненависть, направленные в свой адрес, но только не безразличие и равнодушие. Внушаемы, но внушаемость отличается избирательностью. Лживость и фантазирование целиком направлены на своей персоны. Театральность, позерство. Имеет место реакции «оппозиции», эмансипации, претензии на лидерство, самооценка, как правило, субъективна. Интуитивным чутьем понимают настроения группы, могут выступать в роли «зажигателей». Воодушевленные доверием, могут повести за собой других, проявить безрассудную смелость, но перед неожиданными трудностями пасуют, друзей легко предают, лишенные восхищенных взоров, сразу теряют заинтересованность.

Девиантность проявляется в несерьезных попытках, демонстрациях «псевдосуицидов», «суицидальном шантаже», в основе которых – уязвленное самолюбие. Алкоголизация или употребление наркотиков демонстративного характера. Увлечения в области эгоцентрического типа хобби: виды искусства, деятельности, в том числе девиаций, которые наиболее модны среди подростков своего круга.

Проявление инициативности возможно лишь ситуациях, которые «подпитывают» эгоцентризм.

Рекомендуется для активизации инициаций: поддержка, похвала.

Не рекомендуется: сравнение с другими в не их пользу, публичная критика.

Особенности психастенического типа. Главными чертами психастенического типа в подростковом возрасте являются нерешительность, тревожная мнительность и любовь к самоанализу, легкость образования навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений.

Характеристика. Тревожная мнительность полностью направлена на возможное, маловероятное в будущем (футуристическая направленность). Особенно характерна тревога за мать. Защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально выдуманные приметы и ритуалы, педантизм и формализм. сильны на словах, но нерешительны в выборе, но уже принятое решение должно быть немедленно исполнено. Реакция гиперкомпенсации в отношении своей нерешительности и склонности к сомнениям: самоуверенность и безапелляционность суждений, утрированная

решительность и скоропалительность действий в ситуациях, требующих осмотрительности и осторожности.

Проявление инициативности, как правило, сопряжено с большими трудностями или неосмотрительностью в реализации своих инициатив, что часто приводит к неудачам.

Рекомендуется для активизации инициаций: позитивное мышление, объективный анализ своих инициатив, навыки саморегуляции.

Не рекомендуется: давление, принуждение в реализации инициаций, как правило, других.

Особенности эпилептоидного типа. Главные черты: аффективная взрывчатость, напряженное состояние инстинктивной сферы, в определенных ситуациях достигающее аномалии влечений, а также вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность.

Характеристика. В подавляющем большинстве случаев проявление эпилептоидной психопатии наблюдается в период полового созревания от 12 до 19 лет. как правило, злобно-тоскливая окраска настроения, накипающее раздражение, поиски объекта, на котором можно сорвать зло. Аффекты очень сильны и продолжительны. В группе сверстников претендуют на роль властелина, устанавливающего свои правила игр и взаимоотношений, диктующего всем и все, но всегда в свою пользу. Самооценка односторонняя.

Девиации. Аффективные разряды как следствие дисфории –часто сами ищут повода для скандала вследствие их властности, неуступчивости, жестокости и себялюбия. В аффекте выступает безудержная ярость: циничная брань, жестокие побои, безразличие к слабости и беспомощности противника и неспособность учесть его превосходящую силу, также игровая зависимость (азартные игры).

Проявление инициативности чаще в индивидуальных видах деятельности или лидерстве над младшими.

Рекомендуется для активизации инициаций: обучение навыкам саморегуляции и адекваного анализа своих инициаций.

Не рекомендуется: идти на провокации со стороны эпилептоида.

Особенности шизоидного типа. Наиболее существенной чертой данного типа считается замкнутость, отгороженность от окружающего, неспособность или нежелание устанавливать контакты, снижение потребности в общении.

Характеристика. живет в своем мире, своими необычными для других интересами и увлечениями, относясь со снисходительным пренебрежением или явной неприязнью ко всему, что наполняет жизнь других. Трудности в коммуникациях, быстрая истощаемость в контакте часто побуждают к еще большему уходу в себя, проблемы с эмпатией, подчеркивание своей независимости и самостоятельности.

Девиации: жестокость, что, скорее, связано с неспособностью вчувствоваться в страдания других, чем желанием получить садистическое наслаждение.

Проявление инициативности проблемно.

Рекомендуется активизировать активность с опорой на хобби (книги, хобби мануально-телесного типа, тонкие ручные навыки – игра на музыкальных инструментах, прикладное искусство)

Не рекомендуется: давление для привлечения в командные виды деятельности.

Особенности сенситивного типа. Пугливость и боязливость. Трудности возникают в 16–19 лет. Именно в этом возрасте выступают оба главных качества сенситивного типа, отмеченные П.Б. Ганнушкиным, – «чрезвычайная впечатлительность» и «резко выраженное чувство «собственной недостаточности».

Характеристика. Страх темноты, животных. В играх отдают предпочтение младшим, чувствуя себя среди них увереннее и спокойнее, чтению охотно предпочитают тихие игры, рисование, лепку. К родным иногда чрезвычайно привязаны, даже при холодном отношении или суровом обращении с их стороны. Отличаются послушанием, часто слывут «домашним ребенком», неохотно переходят в другой коллектив. Учатся обычно старательно. Пугаются всякого рода контрольных, проверок, экзаменов. Нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех, или, наоборот, отвечают гораздо меньше того, что знают, чтобы не прослыть выскочкой или чрезмерно прилежным учеником среди одноклассников. Слабо выражена реакция эмансипации, выражено чувство собственной неполноценности, в результате чего ищут самоутверждения там, где особенно чувствуют свою неполноценность. Обычная подростковая группа ужасает их господствующими там развязностью, грубостью.

Девиации, как правило, направлены на себя (аутоагрессия) из-за ситуаций, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

Проявление инициативности только при поддержке со стороны и уверенности в благополучном реализации инициативы.

Рекомендуется: работа с самооценкой, развитие позитивного мышления, навыков стресспреодолевающего поведения.

Не рекомендуется: игнорирование, насмешки со стороны окружающих.

Особенности астено-невротического типа. Повышенная утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондричности.

Характеристика. Утомляемость в умственных занятиях. Раздражительность, часто по незначительному поводу, легко сменяется раскаянием и даже слезами. Наиболее частым источником ипохондрических переживаний, особенно у мальчиков, становится сердце.

Девиации. Мало мотивированные вспышки раздражения в отношении родителей, старших, глухая неприязнь к сверстникам, у которых специфически-подростковые поведенческие реакции выражаются прямо и открыто.

Проявление инициативности: утомляемость и раздражительность снижает их интерес к новому, делают непереносимыми критику и возражения, стесняющие их правила.

Рекомендуется: развитие позитивного мышления, активизация внутренних ресурсов

Не рекомендуется: критика возражения, стеснение их правил в грубой, безапелляционной форме.

Особенности конформного типа. Постоянная готовность подчиниться голосу большинству, шаблонность, банальность, склонность к ходячей морали, благонравию, консерватизму

Характеристика. Чрезмерная конформность к своему непосредственному привычному окружению, недоверие и настороженное отношение к незнакомым людям. Жизненное правило – думать и поступать «как все», то есть непосредственное окружение, которому они не могут противостоять. Конформная личность – результат своей микросреды.

Девиации. Попав в девиантную среду, со временем усваивают все ее обычаи и привычки, манеры и правила поведения. Новая среда становится диктатором поведения: «за компанию» легко спиваются, могут быть втянуты в групповые правонарушения. Некритичны, для них истина - то, что передается через привычный канал информации.

Проявление инициативности: не инициативны.

Рекомендуется: критиковать негативное окружение, ориентировать на социально-одобряемые установки.

Не рекомендуется: «отрывать» от привычного, положительного окружения.

Особенности неустойчивого типа. Безволие, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество, «плывут по течению».

Характеристика. Рано обнаруживается повышенная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью, учеба легко забрасывается. Работают только в силу крайней необходимости, равнодушны к своему будущему, не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или о каком-либо положении для себя. Полностью живут настоящим, извлекая максимум развлечений и удовольствий.

Девиации. Побеги из дома при подстрекательстве со стороны сверстников, уходы с уроков, исполнители в группах девиантных подростков, игроманы (азартные игры), мелкие кражи, хулиганские поступки, алкоголизация, наркотики.

Проявление инициативности: редко.

Рекомендуется: работа с мотивационной-волевой сферой, формирование навыков стресспреодолевающего поведения.

Не рекомендуется: акцентировать внимание на их отрицательных свойствах.

Особенности гипертимного типа. Большая подвижность, общительность, болтливость, чрезмерная самостоятельность.

Характеристика. Почти всегда очень хорошее, приподнятое настроение. Хорошее настроение гармонично сочетается с хорошим самочувствием, высоким жизненным тонусом, нередко цветущим внешним видом. Реакция эмансипации проявляется через конфликтность. Самооценка адекватная. Изредка и ненадолго имеют место вспышки раздражения, гнева, агрессии.

Девиации. Не испытывая проблем с коммуникациями, могут оказаться в неблагоприятной среде, попасть в асоциальную группу.

Проявление инициативности: инициативность - одна из основных черт, инициативы предлагает легко, претендует на лидерство.

Рекомендуется: поддерживать социально-одобряемые инициативы.

Не рекомендуется: мелочный контроль, нравоучения, публичная критика.

Особенности циклоидного типа. Подростковые поведенческие реакции у циклоидов, как типичных так и лабильных, обычно выражены умеренно.

Характеристика. Эмансипационные устремления и реакции группирования со сверстниками усиливаются в период подъема. Увлечения отличаются нестойкостью : в субдепрессивные периоды их забрасывают, в период подъема находят новые или возвращаются к прежним. Самооценка формируется постепенно и зависит от подъема и спада.

Девиации. Склонность к алкоголизации в периоды подъема. Суицидальное поведение в виде аффективных (но не демонстративных) попыток или истинных покушений возможно в субдепрессивной фазе.

Проявление инициативности: в периоды подъема – легко, непринужденно. В субдепрессивные периоды – отсутствие.

Рекомендуется: развитие позитивного мышления, адекватности самооценки, навыков саморегуляции.

Не рекомендуется: давление и негативная оценка в субдепрессивные периоды.

Смешанные типы. Эти типы составляют почти половину случаев явных акцентуаций. Особенности характеризуются, исходя из выше описанных типов акцентуаций. Существуют два рода сочетаний, которые подчиняются определенным закономерностям:

– *Промежуточные типы* обусловлены эндогенными закономерностями, прежде всего генетическими факторами, а также, возможно, особенностями развития в раннем детстве: лабильно-циклоидный и конформно-гипертимный, лабильно-астено-невротический в сочетании с сенситивным, астено-невротический в сочетании с сенситивным и психастеническим, шизоидо-сенситивный, шизоидо-психастенический, шизоидо-эпилептоидный, шизоидо-истероидный, истероидно-эпилептоидный. В силу же эндогенных закономерностей возможна трансформация гипертимного типа в циклоидный.

– *Амальгамные типы* формируются как следствие наслаивания черт одного типа на эндогенное ядро другого в силу неправильного воспитания или иных хронически действующих психогенных факторов: гипертимно-неустойчивый и гипертимно-истероидный присоединяются к гипертимному, лабильно-истероидный тип – следствие наслоения истероидности на эмоциональную лабильность, а шизоидо-неустойчивый и эпилептоидо-неустойчивый – на шизоидную или эпилептоидную основу. Последнее сочетание отличается повышенной криминогенной опасностью. При истероидно-неустойчивом типе неустойчивость является лишь формой выражения истероидных черт. Конформно-неустойчивый тип возникает как следствие воспитания конформного подростка в асоциальном окружении. Развитие эпилептоидных черт на основе конформности возможно, когда подросток вырастает в условиях жестких взаимоотношений. Другие сочетания практически не встречаются.

В работе с такими подростками за основу рекомендуется брать характеристики наиболее выраженного типа, с учетом наслоений характеристик других типов.

Итак, каждая акцентуация имеет свои положительные и отрицательные характеристики, которые необходимо учитывать при составлении рекомендаций, а также коррекционно-развивающих программ, направленных на гармонизацию личностного развития.

6.2. Комплексный подход к работе с подростками с девиантным поведением

Основная цель в коррекционно-профилактической работе с подростками - комплексный подход, перенаправленность девиаций в поведении в социально-одобряемое русло с помощью развития положительных свойств личности, в том числе инициативности.

Учреждения, работающие в данном направлении:

– полиция (ОП) – контроль, предупреждение правонарушений и преступлений;

– отдел по делам несовершеннолетних (ОДН) – контроль, профилактика девиаций;

– центр общественной безопасности (ЦОБ) – контроль, предупреждение правонарушений и преступлений;

– учебные заведения (УПК) – профилактика и коррекция отклоняющегося поведения;

– объединения детских подростковых клубов (ОДПК) – профилактика и коррекция отклоняющегося поведения;

– центры занятости населения (ГКУ) – профилактика отклоняющегося поведения через трудовую занятость;

– комиссия по делам несовершеннолетних (КДН) – контроль, предупреждение правонарушений и преступлений;

– объединения молодежных клубов (ОМК) – профилактика отклоняющегося поведения среди молодежи;

– социально-психологические службы (СПС) – коррекция и профилактика отклоняющегося поведения в подростковой и молодежной среде.



Рис.10. Схема межведомственного взаимодействия

Схема межведомственного взаимодействия позволяет комплексно подойти к решению вопросов в коррекционно-профилактической работе с подростками «группы риска» и с девиантным поведением и направлена на предупреждение правонарушений и преступлений в социальной среде.

Вопросы для обсуждения

1. Назовите акцентуации характера, по А.Е. Личко.
2. Выделите положительные характеристики каждой акцентуации, которые можно было бы использовать для развития инициативности в целях

профилактики деструктивного поведения (лабильный, истероидный, психастенический, эпилептоидный, шизоидный, сенситивный, астено-невротический, конформный, неустойчивый, гипертимный, циклоидный).

3. Назовите учреждения, принимающие участие в комплексном подходе в коррекционно-профилактической работе с подростками с девиантным поведением.

Задания для самостоятельной работы

1. Составьте рекомендации по каждому типу акцентуаций для педагогов, родителей и подростков с учетом их положительных и отрицательных характеристик с акцентом на положительное развитие инициативности социально-одобряемого содержания, в контексте профилактики деструктивного поведения.

2. Дополните схему межведомственного взаимодействия по профилактике девиантного поведения в подростковой среде.

РАЗДЕЛ II. Практикум по курсу дисциплины «Психология инициативности»

2.1. Диагностика инициативности

Методические указания: диагностика инициативности проводится до начала тренинга. Участники заполняют лист для ответов на бланковые тесты, затем подсчитывают баллы согласно ***инструкции***.

Инструкция: отвечая на вопросы теста, в каждом бланке (с.) расставьте индексы напротив конкретных утверждений: 1– вовсе нет;
2 – нет;
3 – пожалуй, нет;
4 – нечто среднее;
5 – пожалуй, да;
6 – да;
7 – несомненно, да.

«Бланковый тест – Инициативность» (А.И. Крупнов)

Бланк - 1Ц (Целевой компонент)

Ваша инициативность нацелена на:

1. Поиски интересных занятий.
2. Поддержание своего здоровья.
3. Достижение общественного признания в группе.
4. Обретение самостоятельности и независимости.
5. Успешность учебной деятельности.
6. Удовлетворение своих планов и желаний.
7. Стремление быть уважаемым человеком.
8. Достижение материального благополучия.
9. Занятия предпринимательством и коммерцией.
10. Совершенствование себя и своих способностей.
11. Обретение хороших и верных друзей.
12. Устройство семейной жизни.
13. Получение знаний и другого опыта.
14. Стремление быть нужным любимым человеком.

Бланк – 2М (Мотивационный компонент)

Ваша инициативность чаще всего пробуждается:

1. Стремлением лучше устроить общее дело.
2. Намерением как можно больше взять от жизни и работы.
3. Заботой об окружающих и близких мне людей.
4. Личными интересами.
5. Стремлением помочь другим людям.
6. Желанием зарекомендовать себя с лучшей стороны.
7. Намерением внести свой вклад в достижение общей цели.
8. Стремлением повысить свой авторитет.

9. Желанием помочь коллективному делу.
10. Намерением избежать осуждения со стороны товарищей по работе.
11. Желанием сплотить идеей своих единомышленников.
12. Намерением улучшить свое материальное положение.
13. Желанием своей инициативой воодушевить своих коллег.
14. Стремлением достичь некоторого превосходства над другими

Бланк – 3К (Когнитивный компонент)

Инициативность Вы понимаете как:

1. Почин или начинание человека в чем-либо.
2. Черту характера, передающуюся по наследству.
3. Средство преодоления косности и шаблонности.
4. Врожденное свойство личности.
5. Творческое начало в поведении и деятельности человека.
6. Черту, которую сложно развивать и усовершенствовать.
7. Выход за пределы заданных условий.
8. Свойство, которое зависит от типа темперамента.
9. Способность человека продуцировать новые идеи.
10. Устойчивую черту, которая не поддается изменению.
11. Склонность человека оригинально решать проблемы.
12. Природно-заданную характеристику активности человека.
13. Свойство, которое можно формировать и развивать.
14. Генетически обусловленную черту характера.

Бланк – 4П (Продуктивный компонент)

Ваша инициативность чаще всего способствовала:

1. Улучшению сотрудничества с другими людьми.
2. Укрепление самоуважения.
3. Успешности в различных видах деятельности.
4. Повышению самооценки.
5. Более эффективному выполнению различных начинаний.
6. Успеху в приобретении новых знаний.
7. Улучшению творческого климата в группе.
8. Развитию новых интересов и склонностей.
9. Умножению творческого потенциала в общем деле.
10. Развитию предприимчивости и самостоятельности.
11. Развитию творческого отношения к делу.
12. Укреплению чувства уверенности в себе.
13. Почувствовать себя нужным человеком.
14. Развитию интуиции и воображения.

Бланк – 5Д (Динамический компонент)

Вы обычно:

1. Всегда проявляете инициативу легко и непринужденно.
2. Предпочитаете идти по изведанному и проторенному пути.
3. Проявляете инициативу даже в неблагоприятных условиях.

4. Не любите выступать с различного рода предложениями и начинаниями.

5. Ощущаете внутреннюю потребность сделать что-то новое.

6. Не идете на риск при реализации своих начинаний.

7. Проявляете инициативу в жизни и работе.

8. Предпочитаете не выходить за рамки заданных инструкций и предписаний.

9. Проявляете инициативу спонтанно и непринужденно.

10. Не всегда склонны разнообразить свои приемы и действия.

11. Часто оказываетесь инициатором различных мероприятий и дел.

12. Не можете проявлять инициативу в ситуации неопределенности.

13. Не пользуетесь штампами, а стараетесь найти что-то свое.

14. Считаете, что всегда нужен какой-то толчок, чтобы проявить инициативу.

Бланк – 6Э (Эмоциональный компонент)

Вы чаще переживаете:

1. Радостные эмоции при проявлении инициативы.
2. Чувство опасения при проявлении новой инициативы.
3. Хорошее настроение от положительного результата инициативных действий.
4. Состояние раздражения от неудачного проявления инициативы.
5. Чувство удовлетворения от самого процесса проявления инициативы.
6. Чувство смущения от несостоятельности своей инициативы.
7. Состояние радостного волнения перед проявлением новой инициативы.
8. Чувство неуверенности и тревоги при реализации своих инициатив.
9. Радостные переживания в случае поддержки проводимых мною инициатив.
10. Чувство разочарования в случае неоправданных инициатив.
11. Состояние неудовлетворенности при благоприятном завершении инициативных действий.
12. Нерешительность при необходимости реализации каких-либо инициатив.
13. Чувство признательности людям, которые положительно оценивают мои инициативы.
14. Страх и волнение о возможном провале начинаний.

Бланк – 7Р (Регуляторный компонент)

Вы склонны считать, что:

1. Инициативность всегда зависит только от ваших возможностей.
2. Инициатива может проявиться только при удачном стечении обстоятельств.
3. Реализация инициативы зависит только от меня самого.
4. Инициировать можно только при наличии соответствующих условий.

5. Внутренняя активность составляет главную основу любых инициатив.
6. Осуществление инициативных действий зависит от того, насколько благоприятно сложатся обстоятельства.
7. Негативное стечение обстоятельств не может серьезно помешать проявлению моей инициативы.
8. Инициативность часто сдерживается тем, что она оценивается не всегда по достоинству другими людьми.
9. Стремление к творчеству составляет основу для различных начинаний.
10. Многие инициативы зависит от везения и удачи.
11. Люди, не сумевшие реализовать инициативу должны винить в этом только самого себя.
12. Инициативность часто гасится тем, что она остается незамеченной.
13. Успешное проявление инициативности зависит от уверенности в себе.
14. Проявление инициативы снижается, когда она наталкивается на косность и непонимание других людей.

Бланк – 8Т (Рефлексивно-оценочный компонент)

Правда ли что:

1. Ситуация неопределенности сковывает вашу инициативу.
2. Чувство неуверенности затрудняет проявление инициативы.
3. Чрезмерная регламентация мешает вашим инициативным действиям.
4. Мнение о том, что инициатива наказуема, сдерживает вашу активность.
5. Вам бывает трудно завершить начатую инициативу.
6. Принцип «не высовываться» мешает проявлению вашей инициативы.
7. Боязнь, что вас неправильно поймут, сдерживает инициативу.
8. Отсутствие должного внимания со стороны снижает вашу инициативу.
9. Отсутствие ясной цели является серьезным препятствием для проявления инициативных действий.
10. Недостаток сил и воли мешает довести инициативу до конца.
11. Отсутствие умений и навыков не дает вам возможности своевременно проявлять инициативу.
12. Испытываете чувство робости в процессе инициативных действий.
13. С трудом заставляете себя проявлять инициативу.
14. Часто раздражаетесь, когда не удается проявить свою инициативу.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА БЛАНКОВЫЕ ТЕСТЫ

Ф.И.О._____возраст_____пол_____

Другие сведения_____

Бланковый тест состоит из отдельных бланков. Каждый из них содержит по 14 утверждений.
В каждом бланке расставьте индексы против конкретных утверждений: 1 – вовсе нет
2 – нет
3 – пожалуй, нет
4 – нечто среднее
5 – пожалуй, да
6 - да
7 – несомненно, да.

Другие, важные, на Ваш взгляд, цели допишите на листе для ответов.

Бланк 1Ц		Бланк 2М		Бланк 3К		Бланк 4П		Бланк 5Д		Бланк 6Э		Бланк 7Р		Бланк 8Т	
1		1		1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14		14		14	

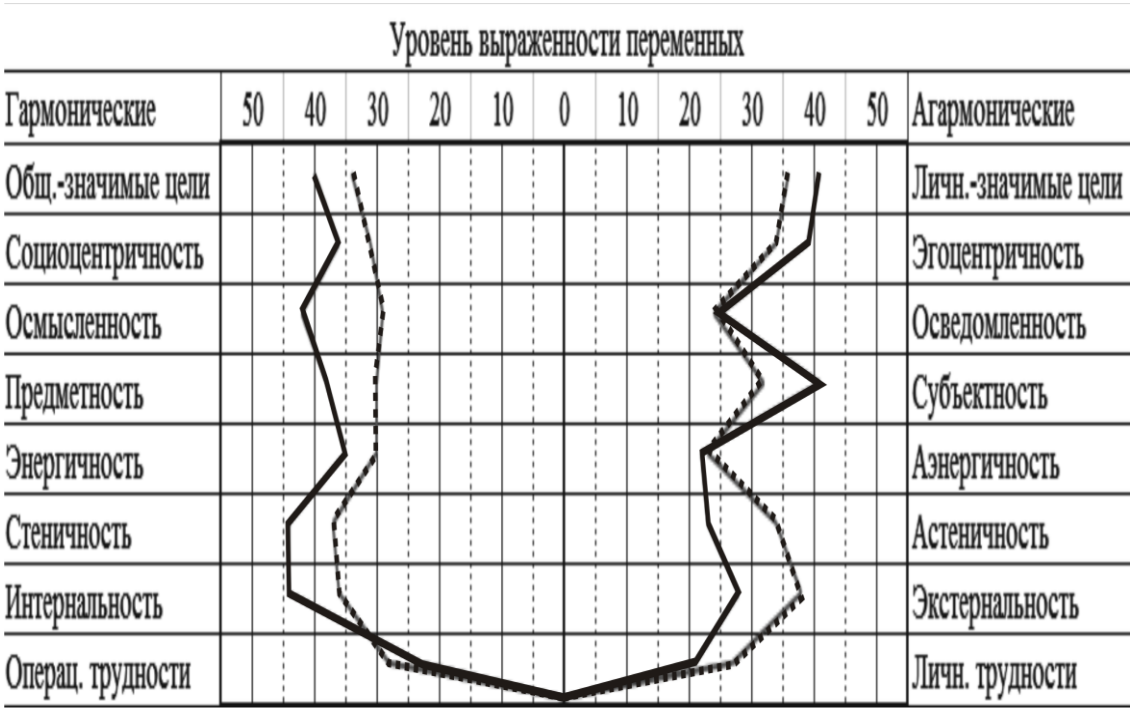
Обработка результатов.

Каждая переменная инициативности характеризуется 7 утверждениями. При количественной оценке выраженности переменных инициативности учитываются утверждения, на которые были даны положительные ответы (4, 5, 6, 7; индексы 1, 2, 3 вычеркиваются). Для каждой переменной (гармонической и агармонической) отдельно подсчитывается сумма баллов (индексов) положительных ответов на утверждения данной шкалы. Соответственно, максимально возможная сумма баллов по одной переменной равна 49 (7 утверждений оцениваются по 7 баллов каждое), а минимальная сумма равняется 0. Под каждым бланком поставьте полученные суммы (должно получиться две суммы), слева – сумма по гармоническим переменным (нечетным), справа – по гармоническим переменным (четным).

На выполнение каждого бланкового теста респондент затрачивает 25 – 40 минут. Заполнение ответов на бланковые тесты проводилось на листах определенного образца (см. образец на с. 75).

По результатам диагностики строится индивидуальный профиль инициативности каждого участника тренинга (см. образец на с.76). После тренинга, не ранее, чем через месяц, проводится повторная диагностика, по результам которой повторно строится профиль для определения эффективности тренинга, направленного на гармонизацию и развитие инициативности.

Профиль инициативности участника тренинга до и после тренинга (образец)



Примечание: **до тренинга – пунктирная линия, после тренинга – сплошная.**

На данном графике графически представлены количественные изменения показателей переменных инициативности одного из участников тренинга: о*бщественное значимые цели*, *социоцентричность*, *осмысленность*, *предметность*, *энергичность*, *стеничность*, *интернальность*. Инициативность старшеклассника слабо-мотивированного типа стала больше направлена на достижение общественного признания в группе, чаще побуждаться стремлением помочь другим людям, осознаваться как средство преодоления косности и шаблонности, способствовать улучшению сотрудничества с другими людьми. Респондент стал чаще проявлять инициативу легко и непринужденно, испытывать радостные эмоции при проявлении инициативы, больше склоняться к тому, что инициативность зависит только от их возможностей. С другой стороны, увеличились количественные значения агармонических переменных: *личностно значимые цели*, *эгоцентричность*, *субъектность*. То есть, инициативность у него стала больше нацелена на обретение самостоятельности, независимости, появилось желание зарекомендовать себя с лучшей стороны, стремление укрепить самоуважение с помощью реализации своих инициатив.

В свою очередь, снизились показатели агармонических переменных: *аэнергичность*, *астеничность*, *экстернальность*, *личностные трудности* и *операциональные трудности*. Респондент стал реже предпочитать изведанный и проторенный путь при проявлении инициативности, переживать опасения при проявлении новой инициативы, у него изменилось мнение о том, что инициировать можно только при наличии соответствующих условий, уменьшились трудности при проявлении инициативности. С минимальными изменениями представлена переменная *осмысленность*: у данного респондента лишь незначительно изменилось мнение о том, что инициативность является природно-заданной характеристикой личности.

2.2. Программа тренинга по гармонизации и развитию инициативности

Программа и структура тренинга
Тематический план тренинга по развитию инициативности старшеклассников и студентов

Таблица 1

Блок 1 «Я смогу»

№	Упражнения	Цель упражнений	Время
1	Задачи тренинга, «сбор ожиданий», принятие правил, сквозные задания, ритуал приветствия	Настрой на работу, создание рабочей атмосферы.	15 мин.
2	Притча «Имя», «Знакомство», «Что в имени моем?»	Обучить техникам самопрезентации, раскрыть у	60 мин.

	(продуктивный компонент)	каждого участника внутренний потенциал инициативности.	
3	«Ассоциации» **(когнитивный компонент)**	Развивать творческий подход к проявлению инициативных действий.	30 мин.
4	«Точки соприкосновения» **(продуктивный компонент)**	Выявить единомышленников по инициативным действиям.	20 мин.
5	«Я -молодец!» **(продуктивный, эмоциональный компоненты)**	Научить хвалить себя за проявленную инициативность в реализации поставленных целей.	20 мин.
6	Дискуссия «Быть инициативным в современном мире: «за» и «против» **(когнитивный компонент)**	Показать, что любое свойство личности предполагает и плюсы, и минусы, задача человека - правильно расставить акценты.	30 мин.
7	«Поезд» **(динамический компонент)**	Показать разницу в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего и ведомого.	15 мин, перерыв 25 мин.
8	«Мое жизненное кредо (девиз)» **(когнитивный, продуктивный компоненты)**	Помочь в осознании имеющегося потенциала инициативности.	20 мин.
9	«Подарок» (качества личности) **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Активизировать внутренние ресурсы для гармонизации личности.	20 мин.
10	«Галерея моих достоинств» (коллаж) **(продуктивный компонент)**	Научить находить и положительно оценивать свои достоинства.	50 мин.
11	«Образ инициативного человека» (релаксация) **(когнитивный компонент)**	Визуализировать образ инициативного человека, создать для себя потенциал инициативности.	30 мин.
12	Шеринг, ритуал прощания	Рефлексия всего дня	30 мин.
Итого:			**6 час. 45 мин**. перерыв

Оборудование: диски с релаксационной и энергичной музыкой, цветная и белая бумага, журналы, клей.

Домашнее задание:

1. Найти пословицы, поговорки, притчи об инициативности.

2. Определить одну из своих целей и расписать конкретные шаги по ее реализации.

Таблица 2

Блок 2 «Реализуй свою инициативу»

№	Упражнения	Цель упражнений	Время
1	Ритуал приветствия, «Какая из инициатив была реализована тобой за прошлый месяц, неделю, день» **(установочно-целевой компонент)**	Показать, что мотивация помогает в реализации инициатив	25 мин.
2	«Карусель инициативности» **(продуктивный компонент)**	Увидеть в другом человеке характеристики инициативности.	15 мин.
3	«Эмблема инициативности» **(продуктивный, когнитивный компоненты)**	Закрепить визуально образ инициативности (работа в мини-группах).	20 мин.
4	Притча «Три рыбы», «Стереотипы в нашем поведении» Обсуждение д/задания 1. **(когнитивный компонент)**	Показать, что стереотипность наших инициаций не всегда может привести к положительному результату.	15 мин.
5	Мозговой штурм «Развитие инициативности как свойства личности» **(динамический, когнитивный компоненты)**	Развивать креативность в реализации своих инициаций (работа в мини группах).	25 мин, 25 м. перер.
6	«Личностная история» **(установочно- целевой компонент)**	Определить алгоритм успешной реализации инициаций.	30 мин.
7	«Шесть шляп мышления» **(мотивационный компонент)**	Определить мотивацию инициа-тивных действий.	30 мин.
8	«Мой ежедневник» Обсуждение д. /задания 2. **(когнитивный, продуктивный компоненты)**	Развивать навыки планирования.	30 мин.

9	«Золотая рыбка» **(мотивационный компонент)**	Обучение техникам эффективного взаимодействия при реализации своих инициатив (работа в тройках)	40 мин.
10	«Техника подтверждения поставленных целей с помощью мысленных образов» (К. Саймонтон, С. Саймонтон) **(установочно-целевой компонент)**	С помощью ведущих репрезентативных систем закрепить в своем воображении действия по достижению поставленной цели.	20 мин.
11	«Шлеп-хлоп» **(регуляторный компонент)**	Командообразование.	15 мин.
12	«Проект» **(продуктивный компонент)**	Развивать навыки творческого начала в поведении (работа в мини группах).	30 мин.
13	«Счет до 10» **(регуляторный компонент)**	Развивать навыки четкого выполнения инструкции.	15 мин.
14	«Дорога достижений» **(эмоциональный компонент)**	Закрепить положительные эмоции в результате успешной реализации своих инициатив.	30 мин.
15	Шеринг всего занятия, ритуал прощания		30 мин.
	Итого:		**6 час. 45 мин**. перерыв

Оборудование: диски с релаксационной и энергичной музыкой, цветная и белая бумага, журналы, клей, листы ватманы для проектов.

Домашнее задание:

1. Найти эталоны инициативных людей в художественной литературе.
2. Найти притчи, пословицы, направленные на позитивное мышление.
3. Проанализировать свою цель с позиции «Шести шляп мышления» и написать шаги по ее реализации.

Таблица 3

Блок 3 «Скажи трудностям «нет»

№	Содержание	Цель упражнений	Время
1	Ритуал приветствия, обсуждение д. /задания 1. «Какая черта твоей личности помогает тебе преодолевать трудности» **(продуктивный, рефлексивно-оценочный компоненты)**	Настрой на работу, создание благоприятной атмосферы, активизация внутреннего потенциала при преодолении трудностей.	25 мин.

2	Притча «Как сказать» **(когнитивный, эмоциональный компоненты)**	Развивать позитивное мышление.	15 мин.
3	«Рефрейминг» **(продуктивный компонент)**	Развивать позитивное мышление.	20 мин.
4	Работа с негативной мыслью **(эмоциональный, рефлексивно-оценочный компонент)**	Нейтрализовывать негативные мысли.	25 мин.
5	«Минута тревоги» **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Обучить приемам снижения тревожности и беспокойства.	15 мин.
6	«Диссоциация» **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Нейтрализовывать негативное состояние, переводить его в позитивное	20мин
7	«Позитивные мысли» (пословицы, поговорки, крылатые выражения). Обсуждение д. /задания 2. **(когнитивный компонент)**	Активизировать внутренние ресурсы инициативности.	40 мин.
8	«Круг противостояния» (да/нет) **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Почувствовать на мышечном уровне противостояние трудностям.	15 мин. (пере-рыв 25 мин.)
9	«Адаптивные качества», обсуждение д. /задания 3. **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Научить, логически размышляя, объяснять раздражающее поведение другого человека.	40 мин.
10	«Притча о царе Соломоне» **(эмоциональный компонент)**	Показать, что трудности в жизни проходящие, все зависит от нашего отношения к ним.	20 мин
11	«Круг энергии» (шейно-во-ротниковая зона), «Волшебные точки» (Биологически активные точки, ушная раковина), «Волшебный карандаш» (кисти рук) **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Стимулировать биологически активные точки.	30 мин.
12	«Воздушный шар», «Муха», «Слон», «Канатоходец» **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Обучить приемам мышечной само-регуляции.	20 мин.

13	«Волшебный чемоданчик», притча «Бабочка» **(регуляторный компонент)**	Показать зависимость успешности инициаций от действий человека.	30 мин.
14	Шеринг всего занятия и курса		40 мин.
	Итого:		**6 час. 45 мин**. перерыв

Оборудование: бумага, ручки, диски с релаксационной и энергичной музыкой.

Домашнее задание:

1. Завести «Дневник успеха», где с левой стороны записывать свои успешные инициативные действия и анализ успешности, а с правой – неудачи и анализ причин неудач. В конце недели – итог, при преобладании успешных инициативных действий – поощрение.

Описание упражнений

Притча **«Имя»** (Н. Пезешкиан, 2004). Когда бог создавал человека, он решил тайну о человеке спрятать далеко от него, но не мог решить куда. Сначала он решил спрятать тайну о человеке высоко в горах, но, подумав, решил, что человек может забраться в горы. Затем бог решил спрятать тайну о человеке на морское дно, но опять стал сомневаться, ведь человек сможет опуститься на самую большую глубину и найти тайну о себе. И тогда Всевышний спрятал тайну о человеке в нем самом, в его сердце, где «живет» имя человека. Во все времена очень ответственно относились к ритуалу имянаречения новорожденного.

Шеринг

Упражнение **«Что в имени моем?».** Цель - обучить техникам самопрезентации, раскрыть внутренний потенциал инициативности.

1. Каждый из участников встает по очереди, используя «правило семи точек» – пятки, ягодицы, плечи и затылок находятся в одной плоскости, открытая поза, руки на уровне груди, минимум жестикуляции, доброжелательный взгляд, улыбка (глазами, щеками, лбом). После отработки проводится совместно с предыдущим упражнением.

2. Назвать свое имя и на буквы имени положительные качества, которые помогают проявлять инициативность.

Шеринг

Упражнение **«Ассоциации».** Цель - развивать творческий подход к проявлению инициативных действий.

Каждый из участников должен придумать несколько ассоциаций, с которыми связывает инициативность: время года, растение, животное, музыкальный предмет, марка автомобиля, природные явления и т.д.

Шеринг

Упражнение **«Точки соприкосновения»** (М. Кипнис, 2004). Цель - выявить единомышленников по инициативным действиям.

Те, кого касаются утверждения, выходят в круг, пожимают друг другу руки, доброжелательно приветствуя:

– кто в своем имени нашел одну характеристику, которая относится к инициативности (две, больше трех, больше пяти);

– кто хотя бы раз предлагал что-то новое и сумел реализовать свою идею;

– кто проявляет инициативу даже в неблагоприятных условиях;

– кто считает, что инициативность всегда зависит только от возможностей самого человека;

– кто согласен с утверждением, что инициативность - природно-заданная характеристика и ее невозможно развить;

– кто считает, что успешное проявление инициативности зависит от уверенности в себе;

– кто соглашается с тем, что принцип «не высовываться» мешает проявлению вашей инициативы;

– кто считает, что ваша инициативность побуждается стремлением помочь другим людям;

– кто считает, что инициативность способствует развитию предприимчивости и самостоятельности;

– кто уверен в том, что инициативность лежит в основе лидерства;

– кто хочет развивать в себе инициативность.

Шеринг

Упражнение **«Я молодец»**. Цель - научить хвалить себя за проявленную инициативность в реализации поставленных целей.

Каждый по кругу встает и говорит о каком-либо инициативном действии, которое было поддержано окружающими. Все аплодируют ему.

Шеринг

Дискуссия **«Быть инициативным в современном мире: «за» и «против»**. Цель - показать, что любое свойство личности предполагает и плюсы, и минусы, задача человека – правильно расставить акценты.

Шеринг

Упражнение **«Поезд»**. Цель - Показать разницу в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего и ведомого.

Участники по три человека начинают движение. Управляет движением последний, первый и второй двигаются с закрытыми глазами. Каждый должен побывать во всех позициях.

Шеринг

Упражнение **«Мое жизненное кредо (девиз)».** Цель - помочь в осознании имеющегося потенциала инициативности.

Каждый пишет свое кредо (можно использовать крылатые выражения, слова из песен, стихов, фильмов, мультфильмов) и по очереди озвучивает его,

объясняя смысл. Далее по смысловому содержанию девизов вся группа делится на 3–4 подгруппы и придумывает общий девиз (кредо) и соответствующую ему эмблему.

Шеринг

Упражнение **«Подарок».** Цель - активизировать внутренние ресурсы для гармонизации личности.

Каждый участник по кругу озвучивает, что, по его мнению, не достает ему, чтобы стать более инициативным. После высказываний каждый метафорически дарит себе недостающее качество, а также это качество дарят и остальные участники.

Шеринг

Упражнение **«Галерея моих достоинств»**. Цель - научить находить и положительно оценивать свои достоинства.

Инструкция: каждый из нас умеет что-то делать очень хорошо. Вырежьте из журналов, газет подходящие изображения и текст, иллюстрирующие Ваши достоинства, и, используя приемы аппликации, составьте из них коллаж. Полученную картину поместите на видное место.

Шеринг

Упражнение **«Образ инициативного человека»**. Цель - визуализировать образ инициативного человека, создать для себя потенциал инициативности.

Инструкция: каждый перечисляют характеристики инициативного человека, все вместе формируют образ. В состоянии релаксации входят в образ.

Шеринг

Упражнение **«Карусель инициативности»**. Цель - увидеть в другом человеке характеристики инициативности.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, внешний по команде ведущего (хлопок в ладоши) передвигается по часовой стрелке. Участники внешнего круга касаются своими ладонями ладоней участников внутреннего круга и говорят:

- я думаю, ты можешь…;
- в тебе и во мне есть общее…;
- у тебя хорошо получается…;
- мне кажется состояние неопределенности…;
- мне нравится в тебе…;
- мы можем с тобой….

Шеринг

Упражнение **«Эмблема инициативности»**. Цель - закрепить визуально образ инициативности.

Содержание: разделившись на три мини группы, участники составляют модель взаимосвязи инициативности с другими качествами личности, после

чего каждая подгруппа «защищает» свою модель, приводя аргументы в пользу модели инициативности своей подгруппы

Шеринг

Притча **«Три рыбы»**. Цель: показать, что каждая ситуация проявления инициативных действий требует творческого подхода.

В одном пруду жили три рыбы: умная, глупая и «ни то, ни се». Каждый вечер они собирались под корягой и разговаривали о жизни. Однажды на берег пруда пришел рыбак, закинул сеть и поймал умную рыбу. Пока он ее тащил, она думала, как ей спастись и притворилась мертвой. Рыбак посмотрел на мертвую рыбу и выбросил ее обратно в пруд. Вечером под корягой она рассказала своим подругам о своем спасении. На следующий день в сети попала другая рыба, пока рыбак тянул сети, она вспоминала, что сделала первая рыба, чтобы спастись, и притворилась мертвой. Рыбак увидел мертвую рыбу, удивился и бросил ее в сумку, которая стояла у самой воды. Рыба подпрыгнула, шлепнулась в воду и уплыла. Вечером под корягой она рассказала о своем чудесном спасении. Настал черед третьей рыбы, она притворилась мертвой, рыбак засунул ее в сумку, которую застегнул, а вечером она оказалась на сковороде.

Шеринг

Упражнение **«Стереотипы в нашем поведении».** Цель - показать, что стереотипность наших инициаций не всегда может привести к положительному результату.

Содержание: предложить участникам встать в круг и поздороваться с соседями перекрестно. Спросить о чувствах, комфорте. Затем попросить поздороваться через человека, не повторяя инструкцию, ведущий здоровается, разведя руки в стороны. После затруднений в приветствии (второе задание), участников попросить поздороваться так же, как ведущий.

Шеринг

Упражнение: мозговой штурм **«Как можно развить инициативность»**. Цель - развитие креативности в реализации своих инициаций.

Содержание: участники делятся на две минигруппы. Предлагается каждой группе проявить инициативу по наиболее интересующему вопросу, соответственно возрасту участников, и, проявив инициативные действия, найти нестандартное решение. Каждая группа озвучивает свою инициативу. Можно остановиться на одной, можно решать инициативу другой группы и впоследствии сравнить варианты решений.

Шеринг

Упражнение **«Личностная история».** Цель - определить алгоритм успешной реализации своих целей.

Содержание: испытуемому предлагается проанализировать свое прошлое, настоящее и будущее. Для этого необходимо выбрать из своей жизни несколько этапов (3–4), которые существенно повлияли на его жизнь и привели к настоящему. Предлагается обозначить все этапы во времени и

придумать им названия, как сериям кинофильма под названием «Жизнь». Затем осуществляется анализ каждого этапа.

1этап. Респондент начинает с самого раннего этапа и последовательно отвечает на вопросы, обдумывая и записывая ответы: «Что он делал на этом этапе, чему научился?», «Что было наиболее важно для него на этом отрезке жизненного пути?», «На что нацелена инициативность на этом этапе», «Какие цели были задействованы в большей степени: общественно значимые или личностно значимые?».

2 этап. Подойдя к этапу «настоящее», респонденты должны ответить на вопросы: «Что он делает сейчас?», «Чему учится?», «Что наиболее важно и ценно для него на данный момент?», «Какие цели при осуществлении инициативных действий были в большей степени задействованы: общественно значимые или личностно значимые?».

3 этап. При анализе будущего желательно рассмотреть срок от трех до двенадцати месяцев и ответить на вопросы: «Что наиболее ценно и важно будет для меня в этот период?», «Чему я буду учиться и чему научусь?», «Что буду делать?». Затем участникам предлагается проверить равномерность инициативных действий, нацеленных как на получение знаний и другого опыта, достижение признания в группе, стремление быть уважаемым человеком, так и удовлетворение своих планов и желаний.

Шеринг

Упражнение **«Шесть шляп мышления».** Цель - определить мотивацию инициативных действий с шести позиций.

Работа в мини группах по 6 человек.

Инструкция: определите общую цель для своей тройки и попробуйте оценить ее, исходя из шести шляп мышления:

Белая шляпа учит человека беспристрастно работать только с цифрами, фактами, событиями. Благодаря белой шляпе можно стать беспристрастным, свободным от эмоций. *Черная шляпа* помогает человеку увидеть все негативные стороны, события, явления. Она позволяет оценить риски. *Желтая шляпа* помогает раскрыть ресурсы, положительные стороны, увидеть «плюсы» ситуации, явления, проблемы. *Красная шляпа* помогает увидеть событие, явление, проблему в ярких красках. Тем самым создаются условия для выплеска эмоций, благодаря чему они больше не будут «мешать» работе. *Зеленая шляпа* активизирует творческое мышление человека, позволяет осуществлять нестандартный подход к решению задачи, искать новые способы и приемы. *Синяя шляпа* помогает увидеть человеку смысл в том, что он делает, продуктивно управлять процессом мышления, обобщать накопленный опыт, вписывать в контекст глобальных событий в экономике, политике, мироустройстве, философски осмыслять события и явления.

После обсуждения в мини группах для каждой подгруппы дается возможность провести анализ в кругу. Каждый из присутствующих одевает какую-то одну шляпу и проводит обсуждение с позиции надетой шляпы.

Шеринг

Дома самостоятельно каждый должен определить свою цель и проанализировать ее с позиции 6 шляп.

Упражнение **«Мой ежедневник»**. Цель - развивать навыки планирования своей деятельности для достижения поставленных целей.

Содержание: предлагается систематизировать свои действия на пути к цели, предвидеть их результаты; стимулировать себя за успех, чтобы быстрее достигнуть поставленных целей, извлекать полезную информацию на будущее из успехов и неудач, не отступать в случае непредвиденных обстоятельств, а также гибко изменять свои планы сообразно ситуации.

Домашним заданием может быть постановка конкретной цели, наиболее актуальной, и самостоятельное планирование ее достижения

Шеринг

Упражнение **«Золотая рыбка»** (И. Вачков, 2006). Цель - научить техникам эффективного взаимодействия при реализации своих инициатив.

Содержание: участник делятся на две команды. Ведущий рассказывает вводную историю.

– У самого синего моря жили-были Старик со Старухой. Однажды пошел Старик на море, закинул невод и, о, удача, вытащил Золотую рыбку. Старик немало пожил на своем веку, был он добр, мудр. Сразу понял старик, что рыбка эта не простая, и к ней особый подход нужен. «Надо бы сделать так, чтобы она сама захотела в моем доме жить», – подумал Стрик. А рыбка тоже была добра и мудра, не хотела она старика разочаровывать. «Надо бы доказать ему, что мне хорошо живется в синем море, тогда он поймет меня и отпустит», – подумала рыбка. Положил Старик рыбку в ведро с водой, сам сел рядом и задумался: «Какие аргументы привести ей, чтобы она со мной пошла?» Рыбка обрадовалась, что у нее появилось время подумать и подобрать аргументы, чтобы Старик захотел ее в синее море отпустить. Думали-думали и придумали. Мы с вами можем озвучить их диалог, находя аргументы и контраргументы, соответствующие позиции каждого.

– Одна команда помогает Старику, другая - Рыбке. У каждой команды есть 12 минут для того, чтобы найти аргументы в пользу своей позиции и записать их.

Через 12 минут ведущий останавливает игру и предлагает следующее задание:

Теперь вам необходимо посоветоваться и выбрать от каждой команды по одному человеку, который будет играть роли Старика и Рыбки. Начинает аргументировать свою точку зрения Старик, Рыбка его внимательно слушает; если необходимо, она тактично задает уточняющие вопросы, используя навыки активного слушания. Старик заканчивает свое выступление вопросом: *«Как ты смотришь на мое предложение Золотая рыбка?»* Наступает очередь рыбки аргументировать свою позицию, она начинает словами*: «Твое предложение Старик, очень интересно, но прежде чем его рассмотреть, позволь высказать тебе мое встречное предложение!»*. И далее рыбка излагает свои аргументы. Она заканчивает свое выступление словами: *«Как*

ты смотришь на мое предложение, Старик?» Остальные члены команд Старика и Рыбки записывают аргументы противоположной стороны. Для первой игры можно использовать карточки с начальными и конечными фразами для Старика и Рыбки и дать их тем, кто исполняет эти роли. Когда Старик и Рыбка закончат изложение аргументов, ведущий предлагает следующее задание:

– Итак, Старик и Рыбка достаточно убедительно высказали друг к другу свои предложения. Теперь они возвращаются к своим командам для того, чтобы в течение восьми минут обсудить аргументы для отказа от предложения, то есть найти контраргументы. Через 8 минут Старик и Рыбка встретятся снова и должны будут обоснованно отказаться от предложения. Первая начинает рыбка: *«Твое предложение очень интересно и вот, что я хотела бы сказать по этому поводу».* Далее рыбка называет аргумент Старика, отмечает его заботу и приводит ему свой контраргумент. Например: «Ты говорил, что сделаешь для меня у себя дома прекрасный аквариум, и мне очень приятна твоя забота, однако я привыкла к простору, и какой бы чудесный ни был аквариум, мне там будет тесно». Рыбка заканчивает выступление словами: *«Старик, ты добрый и мудрый человек, посуди сам, полезно ли для меня твое предложение? Наверное, нет!».* Далее начинает контраргументацию старик: «То, что ты говоришь, Рыбка, действительно обоснованно и серьезно, но прежде, чем ты примешь окончательное решение, позволь я скажу несколько слов». И Старик называет аргумент рыбки, отмечает его значимость и выдвигает свой контраргумент. Например: «Вот ты, рыбка, говорила, что всю жизнь провела в синем море, это прекрасно, и я уважаю твой стиль жизни, но пойми, надо вносить в привычный мир хоть какое-то разнообразие. Жизнь у меня – это новый этап твоего пути». Старик заканчивает выступление словами: *«Так что, дорогая Рыбка, не спеши с окончательным решением, подумай».*

Во время выступления Старика и Рыбки ведущий следит за тем, чтобы выступающие соблюдали вербальную культуру контраргументации: проявляли уважение к оппоненту, четко повторяли его аргумент, прежде чем возразить. Можно заготовить карточки, с «дежурными речевыми оборотами» и дать их исполняющим роли Старика и Рыбки.

После окончания процесса контрагументации ведущий предлагает следующее задание:

– У нас есть над чем подумать. Старик и Рыбка возвращаются к своим командам и продумывают вариант компромиссного решения. Необходимо помнить, что компромиссное решение предполагает взаимные уступки с учетом интересов обоих. Подготовка – 3 минуты, после чего Старик и Рыбка озвучивают свои решения проблемы.

После высказывания обеих сторон Старик и Рыбка договариваются между собой и приходят к согласию. Группы аплодируют друг другу. Эту игру можно снимать на видео, что облегчит разбор игры. Просмотр позволит выявить ошибки и находки в аргументации и контраргументации. В

обсуждении игры важно обратить внимание на поиск вербальных формул, позволяющих тактично и изящно аргументировать свое мнение. Важно, чтобы все члены команды побывали в роли Старика и Рыбки.

Сюжет первый «Аргументация»

Старик: «Как ты смотришь, рыбка, на мое предложение пойти со мной и пожить у меня дома. Во-первых, это внесет разнообразие в твою жизнь. Во-вторых, жить в аквариуме безопаснее, чем в море, ведь в море полно хищников. В-третьих, ты будешь жить в роскошном аквариуме, я буду тебя кормить, тебе не нужно будет заботиться о пропитании. В-четвертых, сейчас в синем море плохая экологическая ситуация и находиться в нем не безопасно. В-пятых, у меня есть подозрение, что в море твои достоинства и способности не оценены по заслугам, в аквариуме тобой будут восхищаться тысячи людей. Как ты смотришь на мое предложение пойти жить ко мне, рыбка?»

Рыбка: «Твое предложение, Старик, очень интересно, прежде чем его рассмотреть, позволь высказать тебе встречное предложение. Оно заключается в том, чтобы отпустить меня в синее море. Во-первых, я привыкла жить в море, это моя Родина. Во-вторых, моим детям будет сложно без матери. В-третьих, мой долг хранить морские сокровища от пиратов, и я должна его выполнять. В-четвертых, мои подданные нуждаются в постоянном руководстве. В-пятых, я привыкла питаться определенным составом микроэлементов, которые содержатся в морской воде. Поэтому мне лучше жить в море. Как ты смотришь на то, чтобы меня отпустить, рыбак?».

Сюжет второй «Контраргументация»

Рыбка: «Твое предложение очень интересно, и вот что я хотела ба сказать по этому поводу. Ты говоришь, что мне нужно внести разнообразие в жизнь, я благодарю тебя за заботу, но морские просторы настолько разнообразны, что мне никогда не бывает скучно в море, каждый раз я могу открывать что-то новое. Далее ты говоришь, что жить в аквариуме безопаснее; может быть, это и так, однако в аквариуме, хоть и безопаснее, но не свободно. Потом ты сказал, что жизнь в аквариуме гарантирует мне пропитание, это замечательно, но если я буду постоянно получать от тебя пищу, это притупит во мне инстинкт добывания пищи, и я уже не смогу прокормить себя на свободе. Ты сказал, что в море, может быть, не все мои достоинства будут оценены по заслугам, а у тебя мною будут восхищаться тысячи людей, я признательна тебе за признание и понимание моих достоинств, но я не тщеславна, для меня важнее приносить пользу моим подданным, чем вызывать восхищение. Еще ты справедливо подметил, что сейчас в море плохая экологическая ситуация. Да, это большая наша боль. Но экология все ухудшается, и нам, рыбам, нужно формировать иммунитет. А для этого надо жить в естественных условиях. Старик, ты добрый и мудрый человек, посуди сам, полезно ли для меня твое предложение? Наверное, нет».

Старик: «То, что ты говоришь, Рыбка, действительно обоснованно и серьезно. Но прежде, чем ты примешь окончательное решение, позволь я скажу несколько слов. Ты говоришь о привычке жить в море – действительно,

серьезный довод. Но я предлагаю тебе посмотреть на мир, который ты никогда не видела. Пусть он, может, и не такой гармоничный, как жизнь в подводном мире, но он есть, и важно его знать. Потом ты сказала о своих детях, которым будет нелегко без матери. Это, действительно, весомый аргумент. Но, с другой стороны, дети проявляют себя более самостоятельно, когда матери нет рядом. Они быстрее научатся жизни, кроме того, у них ведь достаточно помощников. Далее ты говорила об охране морских сокровищ. На земле немало корыстных людей, которые охотятся за морскими сокровищами, не собираясь что-либо отдавать морю взамен. Я тебя хорошо понимаю, но охранять сокровища от пиратов – тяжелый труд. Пираты ведь живут на суше – значит, на суше и нужно с ними бороться. Если ты будешь жить у меня, мы вместе составим план борьбы с пиратами. Далее ты говорила, что подданные нуждаются в твоем руководстве. Но чем они еще занимаются? Насколько я знаю, редкие подданные не плетут интриг. И, конечно же, не все подданные ценят своего правителя. Им будет даже полезно побыть без тебя, чтобы осознать, как много они имели, когда ты была рядом. Еще ты говорила о специальной пище, в которой ты нуждаешься, определенном составе микроэлементов, которые содержатся только в морской воде. Об этом ты можешь не беспокоиться, я наполню аквариум морской водой и, если пожелаешь, каждый день буду ее менять. Кстати, если она будет загрязняться, то ты постепенно выработаешь иммунитет к плохой экологии, так что, дорогая Рыбка, не спеши с окончательным решением, подумай».

Сюжет третий «Компромисс»

Рыбка: «Уважаемый Старик, ты очень заботлив и, действительно, желаешь мне добра. Ты меня поймал, внимательно выслушал, сделал свои предложения и должен быть вознагражден. Я исполню три твоих желания в любое время. Хочешь сразу, хочешь постепенно. А сейчас ты меня отпустишь. Вот какое у меня к тебе новое предложение».

Старик: «Дорогая, Рыбка, у меня сегодня счастливый день. Спасибо тебе за предложение и возможность исполнить три желания. Но я имею новое предложение. Погости у меня в аквариуме, сколько хочешь, а когда пожелаешь, я отнесу тебя в море».

– Мне нравится твое предложение, Старик. Когда мне захочется уединения, я попрошу тебя отнести меня в аквариум, если не будет срочных дел в морском царстве. Должна сказать тебе, что беседа с тобой меня многому научила. Но могу ли я попросить тебя о помощи относительно экологии?

– Конечно, рыбка, после разговора с тобой я больше не буду со Старухой смотреть сериалы по телевизору, а все свое свободное время буду посвящать экологическим проблемам и сделаю все, что смогу.

– А я исполню три твоих желания.

– Спасибо, и доброго тебе возвращения!

– До встречи!

Шеринг

Упражнение **«Техника подтверждения поставленных целей с помощью мысленных образов» (К. Саймонтон, С. Саймонтон)**. Цель - с помощью ведущих репрезентативных систем закрепить в своем воображении действия по достижению поставленной цели. Инструкция:

1. Расслабьтесь любым известным вам способом.
2. Выберите цель, над которой вы хотите работать.
3. Мысленно представьте себе, что вы добились ее выполнения.
4. Создайте полный образ ее выполнения. Представьте все то, что вас будет окружать, и то, как вы будете выглядеть. Услышьте все то, что вам будут тогда говорить, и то, что вы будете говорить самому себе. Почувствуйте все то, что вы будете чувствовать и ощущать. Обдумайте то, что вы будете тогда думать, определите, каких качеств личности у вас недостаточно, на ваш взгляд. Возьмите их из своего коллажа достоинств, если недостаточно, возьмите из «галереи» те достоинства, которые вам необходимы.
5. Представьте себе, как на достижение вашей цели будут реагировать значимые для вас люди.
6. Мысленно постарайтесь увидеть шаги, которые вы предприняли, чтобы добиться этого. Каков первый шаг? Решите, в чем будут состоять ваши действия, чтобы выполнить этот шаг. И добавьте максимальное количество деталей к каждому из шагов и к вашим чувствам по вопросу их завершения.
7. Почувствуйте радость и благодарность за то, что вы добились поставленной цели.
8. Постепенно перенеситесь в настоящий момент времени.
9. Откройте глаза и приступайте к выполнению первого шага.

Шеринг

Упражнение **«Шлеп-хлоп».** Цель - командообразование.

Содержание: счет по кругу до 30. Числа, кратные трем или оканчивающие на три, не произносить, а просто хлопать в ладоши тому участнику, на котором счет остановился. При ошибках начинать снова, пока группа не досчитает до 30.

Шеринг

Упражнение **«Проект».** Цель - развитие творческого начала в поведении, способности разнообразить свои приемы и действия, совершенствовать умение просчитывать свои действия при осуществлении своих инициаций.

Содержание: каждый из участников должен придумать свой проект по любой актуальной теме. После этого участники объединяются в 3 подгруппы. и каждый, используя техники аргументации и контраргументации, старается доказать важность именно своего проекта. Учитывая убедительность приведенных аргументов, подгруппа останавливается на каком-то одном проекте, дополняя и усовершенствуя его. Затем проводится творческая защита общего проекта подгруппы по номинациям «За оригинальность», «За практичность», «За доступность».

Шеринг

Упражнение **«Счет до 10».** Цель - развивать навыки четкого выполнения инструкций.

Инструкция: счет до 10, считает тот, на кого ведущий укажет. Цифру 8 – не называть, нужно встать и сесть, на цифре 6 – хлопнуть в ладоши, 4 – сказать: «Ай, да я!», 2 – присесть на корточки и встать.

Шеринг

Упражнение **«Дорога достижений».** Цель - закрепить положительные эмоции в результате успешной реализации своих инициатив.

Содержание: участники строятся в две параллельные линии, в конце стоит зеркало. Движение начинается с противоположного конца коридора. Каждый участник проходит по дороге успеха, используя «правило 7 точек» и произнося слова: «Я успешный человек, я позволяю себе найти выход из любой ситуации, я смогу!» Все остальные аплодируют ему. Дойдя до конца коридора, участник видит свое отражение и запоминает свои ощущения на визуальном, аудиальном и кинестетическом каналах восприятия.

Шеринг

Притча **«Как сказать»** (Н. Пезешкиан, 2004). Цель - развивать позитивное мышление.

Одному повелителю приснился страшный сон. У него один за другим выпали все зубы. Он приказал пригласить толкователя снов и спросил у него, что бы это значило. Толкователь снов ответил: «О, великий повелитель, хочу сообщить тебе ужасную весть: все твои родственники умрут один за другим». Повелитель в гневе приказал бросить толкователя снов в тюрьму и пригласить другого толкователя снов. На вопрос повелителя другой толкователь снов ответил: «О, великий повелитель, готов сообщить тебе радостную весть: ты будешь долгожителем среди своих родственников». Повелитель обрадовался и велел наградить второго толкователя снов. Придворные стали спрашивать его: «Как же так, вы сказали одно и тоже, но один в тюрьме, а ты с наградой?». На что второй толкователь снов ответил: «Важно не что сказать, а как сказать».

Шеринг

Упражнение **«Рефрейминг»**. Цель - развивать позитивное мышление.

Инструкция: акцентируйте свое внимание не столько на отрицательных моментах ситуации, сколько на положительных моментах проблемы. «Сбросить» свое напряжение и быстро успокоиться помогает умение сознательно, усилием воли находить позитивные стороны в неудаче.

Рекомендуется вспомнить проблемную ситуацию и найти в ней позитив, проанализировав все минусы и плюсы неудачного действия. Упражнение выполняется по кругу.

Шеринг

Упражнение **«Работа с негативной мыслью»**. Цель - нейтрализовывать негативные мысли.

Инструкция: на специальном бланке написать негативную мысль, которая постоянно «преследует», оценить уровень страха по 10-балльной

системе, привести аргументы, которые нейтрализуют негативную мысль, наполнить ее позитивным содержанием.

Шеринг

Упражнение **«Минута тревоги»**. Цель - Обучить приемам снижения тревожности и беспокойства.

Инструкция: введите временные ограничения на свои тревоги и беспокойства: отгородитесь от прошлого и будущего, живите проблемами сегодняшнего дня. Речь идет об избавлении от тревожности, связанной со вчерашним и завтрашним днем. Главное – сконцентрировать свои силы и умения на наилучшем выполнении сегодняшних дел. Это станет лучшей подготовкой к будущим ответственным событиям. Анализ утверждения «О прошлом нельзя сожалеть – его не изменишь. Нужно жить сегодняшним днем, извлекать уроки из прошлого и стремиться в будущее».

Шеринг

Упражнение **«Диссоциация»**. Цель - обучать нейтрализации негативного состояния, его переводу в позитивное.

Содержание: испытуемому предлагается мысленно представить себе телевизор, на экране расположить картинку из прошлого, когда он проявлял инициативу и она была негативно воспринята значимыми людьми. В левом нижнем углу экрана предлагается разместить картину, взятую из образа привлекательного будущего. По звуковому сигналу ведущего участники тренинга мысленно достаточно быстро увеличивают маленькую картинку и уменьшают большую, причем два этих процесса происходят параллельно.

Шеринг

Упражнение **«Крылатые выражения».** Цель - через «крылатые выражения» находить подтверждение тому, что трудности и неудачи – временный период в жизни человека.

Можно крылатые выражения сопровождать рисунками, карикатурами.

Шеринг

Упражнение **«Круг противостояния»** (В. Грачева, 2005). Цель - почувствовать на мышечном уровне состояние противостояния трудностям.

Содержание: участники строятся в 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг, переходя по часовой стрелке, говорит «да», внутренний – «нет». Через некоторое время участники меняются.

Шеринг

Упражнение **«Адаптивные качества»** (М. Кипнис, 2004). Цель – научить, логически размышляя, объяснять поведение другого человека.

Инструкция: разделитесь на 3 группы. Каждый пишет по 10 качеств личности, которые его раздражают в другом человеке очень сильно и могут вывести из равновесного эмоционального состояния (5–7 минут). Затем эти качества обсуждаются в минигруппах и составляется общий список, согласованный со всеми участниками минигруппы. Изо всех качеств

выбираются всего лишь 5, которые ранжируются по силе воздействия (10 минут). Далее представитель группы 1 называет качество под №5, наименее раздражающее, и объясняет, как члены группы понимают это качество, после этого участники группы 2 стараются объяснить, какие причины способствуют проявлению этого качества. Обсуждение происходит по очереди до тех пор, пока все качества, отмеченные членами групп, не будут адаптированы к участникам. Желательно, чтобы каждый член команды выступил с общим объяснением.

Шеринг

Притча **«Кольцо царя Соломона»** (Н. Пезешкиан, 2004). Цель - показать, что трудности в жизни проходящие, все зависит от нашего отношения к ним.

Содержание: однажды царь Соломон в гневе махнул рукой, и кольцо с надписью «Все пройдет» слетело у него с пальца и покатилось. В эту минуту царь Соломон заметил еще одну надпись с внутренней стороны кольца: «Пройдет и это».

Шеринг

Упражнение **«Воздушный шар»**. Цель - обучить приемам снятия мышечных зажимов.

Инструкция: представьте себя в расслабленном состоянии на каком-нибудь лугу, рядом с вами воздушный шар. Позвольте себе сложить в корзину воздушного шара все свои неприятности, которые вы получили за день, отвяжите или отрежьте веревки и отпустите воздушный шар. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчезает за линией горизонта. Позвольте себе проводить его без сожаления и вздохнуть с облегчением.

Шеринг

Упражнение **«Слон»**. Цель - обучить приемам мышечной саморегуляции.

Инструкция: представьте себя на лугу, вы позволяете себе полностью расслабиться, но вот вдалеке вы слышите шаги огромного слона. Он ближе и ближе, вы напрягаетесь все сильнее и сильнее, но вот слон прошел мимо, и вы снова можете позволить себе расслабиться.

Шеринг

Упражнение **«Муха»**. Цель - обучить приемам снятия мышечных зажимов.

Инструкция: представьте, что Вы лежите, расслабившись в комфортном для вас месте, но вот к вам на нос села муха. С помощью мимических движений попробуйте прогнать ее. Муха улетела, и вы опять лежите в расслабленном состоянии.

Шеринг

Упражнение **«Волшебный чемоданчик»** (Д. Рамедник, 2007).

Цель - закрепление полученных навыков.

Содержание: все участники встают в круг, закрывают глаза, тренер просит представить внутри круга «волшебный чемоданчик» и мысленно

сложить туда все упражнения на развитие инициативности, которые проводились на занятии, и всегда носить этот чемоданчик с собой.

Притча «Бабочка». Цель - показать успешность инициаций от действий самого человека.

Содержание: один человек захотел проверить мудреца, он поймал бабочку и зажал ее в ладони, спрашивая мудреца: «Что там?». Если мудрец ответит «жизнь», человек сожмет ладонь и бабочка будет мертва, если мудрец ответит «смерть», человек раскроет ладонь и бабочка улетит. Мудрец внимательно посмотрел на зажатую ладонь и ответил: «Все в твоих руках».

Шеринг всего занятия

Бланк анкеты участников тренинга (для старшеклассников)

Уважаемый участник тренинга! Благодарим за участие в работе.

Нам очень важно твое мнение о тренинге. Ответь, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы, чтобы оценить эффективность нашей совместной работы. Ты можешь отвечать анонимно.

Участник: _____(можно просто имя)

Ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы по 5-бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной:

1.	Насколько для тебя были интересны тренинговые занятия?	1				
2	Насколько для тебя было трудно выполнение упражнений тренинга?					
3	Изменилось ли твое отношение к инициативности и инициативным людям?					
4	Оцени свои действия по выполнению домашних					

	заданий?					
5	Какое эмоциональное состояние испытываешь после тренинга?					

6. Будешь ли ты использовать усвоенные упражнения в повседневной жизни_____

7. Какие из упражнений ты уже используешь в повседневной жизни?_____

8. Если ты замечаешь какие – то изменения в себе после тренинга, назови их_____

9. Желаешь ли ты продолжить работу дальше?_____

10. Твои пожелания тренеру_____

Желаем успехов! Помни, все в твоих руках!

2.3. Словарь терминов по курсу «Психология инициативности»

Общие термины

Акцентуации – это чрезмерная выраженность некоторых черт характера. Выражается в том, что человек становится чрезмерно чувствительным к некоторым травмирующим факторам. Иными словами, акцентуация представляет собой вариант психического здоровья (нормы), который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера, следствием чего является дисгармония личности. Оформляясь к подростковому возрасту, большинство акцентуаций характера со временем, как правило, сглаживаются. Только в сложных, травмирующих ситуациях, длительно воздействующих на «слабые точки», акцентуации могут стать почвой для неврозов.

Инициатива: 1) одна из форм активности, качество, которое развивается у индивида в большей или меньшей степени в зависимости от того, насколько обществом ему предоставлена свобода и насколько он

принимает общественную необходимость (К.А. Абульханова-Славская); 2) любое первоначальное действие человека, выполняемое им в оригинальной, нетрадиционной форме или преследующее принципиально новые для личности и общества цели и задачи; почин, выступающий как начало процесса инициации (Н.В. Тучак, С.М. Зиньковская).

Инициативность: 1) умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне (С.Л. Рубинштейн); 2) относительно устойчивое качество личности, выражающее постоянное стремление человека к инициации (Н.В. Тучак, С.М. Зиньковская).

Личко Андрей Евгеньевич – советский психиатр, заслуженный деятель науки Российской Федерации, профессор, доктор медицинских наук, автор «Патохарактерологического диагностического опросника для подростков».

Личность: 1) совокупность общественных отношений, реализующихся в многообразных деятельностях (А.Н. Леонтьев); 2) совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия (С.Л. Рубинштейн); 3) человек как общественный индивидуум, субъект познания и объективного преобразования мира, разумное существо, обладающее речью и способное к трудовой деятельности (А.В. Петровский).

Психодиагностика – отрасль **психологии**, разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-**психологических** особенностей личности.

Психокоррекция – деятельность, направленная на исправление особенностей **психологического** развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия.

Свойства личности – устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны.

Старший школьный возраст (юношеский) – от 15 до 18 лет. В эмоциональной жизни детей **этого возраста** изменяется прежде всего содержательная сторона переживаний.

Студенты – лица, осваивающие образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, специалитета или магистратуры.

Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Типологический подход к исследованию личности - в основе критерии выделения типов личности, их количество, методы диагностики

Тип личности – это некая абстрактная модель, включающая совокупность характеристик индивида

Тренинг (англ. training от train – обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. ***Тренинг*** – форма интерактивного обучения.

Черта характера – стойкое, сравнительно постоянное психическое свойство, определяющие **особенности** отношения и поведения личности.

Черта личности – это устойчивые, повторяющиеся в различных ситуациях особенности поведения индивида.

Характер – структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности.

Шеринг –последняя стадия группового процесса, во время которой всем участникам группы предлагается поделиться своими чувствами.

Юношеский возраст – (англ. juvenile age) – период жизни человека между подростковым **возрастом** и взрослостью.

Термины, принятые в системно-функциональном подходе

Астеничность – переменная эмоционального компонента инициативности, включающая комплекс, как правило, отрицательных эмоций и чувств, тормозящих проявление инициативности. При астенических эмоциях субъект чаще переживает чувство смущения от несостоятельности своей инициативы, разочарование в случае неоправданных инициатив, нерешительность при необходимости реализации каких-либо инициатив и т. д..

Аэнергичность – переменная динамического компонента инициативности, которая указывает на неустойчивость и шаблонность инициативного поведения. При проявлении инициативности отдается предпочтение изведанному и проторенному пути, избеганию риска при реализации своих начинаний, однообразности своих приемов и действий и т. д..

Акцентуация характера – крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определённого рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. (А.Е. Личко).

Динамический компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности характеризует интенсивность и вариативность инициативных действий и включает в себя переменные *энергичность* и *аэнергичность.*

Инициативность **(в русле системно-функционального подхода)** – система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений к процессу инициации (А.И. Крупнов).

Интернальность (внутренний локус контроля) – переменная регуляторного компонента инициативности, которая характеризуется доминированием понимания того, что инициативность всегда зависит только от возможностей самого человека, внутренняя активность составляет главную

основу любых инициатив, негативное стечение обстоятельств не может серьезно помешать проявлению личной инициативы и т.д..

Когнитивный компонент мотивационно-смысловой подсистемы инициативности определяет понимание своих инициаций и состоит из переменных *осмысленность* и *осведомленность,* которые характеризуют глубину, целостность или наполненность общего характера представления о данном свойстве.

Крупнов Александр Иванович – автор системно-функциональной концепции изучения черт личности и индивидуальности, который каждую черту характера рассматривает как «инструментально-смысловую систему психологических признаков, обеспечивающих готовность субъекта к реализации того или иного предметного отношения определенным способом».

Личностно значимые цели – переменная установочно-целевого компонента инициативности, которая подразумевает направленность инициативности на обретение самостоятельности и независимости, достижение материального благополучия, удовлетворение своих планов и желаний, совершенствование себя и своих способностей, устройство семейной жизни и т.д.

Личностные трудности – переменная рефлексивно-оценочного компонента инициативности, отражающая внутренние проблемы, которые затрудняют проявление инициативности : чувство неуверенности, недостаток сил и воли, принцип «не высовываться» и т. д.

Мотивационный компонент мотивационно-смысловой подсистемы инициативности определяет мотивационную обусловленность инициаций с учетом направленности инициативности и включает в себя переменные *социоцентричность* и *эгоцентричность*.

Небылицын Владимир Дмитриевич – автор концепции «наиболее общих оснований индивидуальности человека», содержащей положение о трех связанных между собой интегральных континуумах личности и индивидуальности человека : активности, направленности и саморегуляции, то есть единстве содержательных, динамических и результативных ее характеристик при рассмотрении различных аспектов активности человека. Каждая интегральная переменная имеет два полюса: полюс непроизвольных, психофизиологических и психологических характеристик, которые тесно связаны с темпераментом и нейрофизиологическими особенностями индивида, и полюс произвольных социально-психологических, сознательно-смысловых и мировоззренческих характеристик, зависящих в большей степени от среды.

Общественно значимые цели – переменная установочно-целевого компонента инициативности, которая включает такие цели инициативности, которые заключаются в поиске с ее помощью интересной работы, достижения общественного признания в группе, повышения успешности учебной деятельности, стремлении быть уважаемым человеком.

Операциональные трудности – переменная рефлексивно-оценочного компонента инициативности, характеризующая внешние причины, которые в

той или иной степени затрудняют проявление инициативности: ситуация неопределенности, чрезмерная регламентация, боязнь, что неправильно поймут, отсутствие умений и навыков и т.д..

Осведомленность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, которая указывает на частные, несущественные признаки инициативности как черты характера, передающейся по наследству, которую сложно развить и совершенствовать и т.д.

Осмысленность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, оценивающаяся на основании способности субъекта дать точное определение инициативности, выделить ее существенные признаки как почина или начинания человека в чем-либо, средства преодоления косности и шаблонности, творческого начала в поведении и деятельности человека, свойства, которое можно формировать и развивать и т.д.

Предметность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, характеризующая продуктивность инициативности в предметной деятельности, которая способствует улучшению сотрудничества с другими людьми, успешности в различных видах деятельности, улучшению творческого климата в группе и т.д.

Продуктивный компонент инициативности мотивационно-смысловой подсистемы инициативности определяет результативность инициаций по сфере их приложения и включает переменные *предметность* и *субъектность.*

Регуляторный компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности определяется по активности или пассивности саморегуляции изучаемой черты личности (доминирование внешнего или внутреннего локуса регуляции инициативности) и включает в себя *интернальность* и *экстернальность*.

Рефлексивно-оценочный компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности оценивается по выполнению функции сличения исходных намерений, реального результата и трудностей в ходе их реализации, т.е. предоставляет возможность определить природу трудностей в реализации инициативности, и включает в себя *операциональные трудности и личностные трудности.*

Системно-функциональный подход к изучению свойств личности – подход, альтернативный по отношению к аналитическим стратегиям изучения черт личности и характера, который предполагает, что каждое свойство личности состоит из 2-х подсистем: мотивационно-смысловой, включающей установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный компоненты, и инструментально-динамической, включающей динамический, эмоциональный, регуляторный, рефлексивно-оценочный компоненты, и дает возможность комплексной диагностики, развития и совершенствования любой черты личности в целом.

Социоцентричность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, отражающая социально-общественную направленность

мотивации и доминирование альтруистических побуждений: стремлений лучше устроить общее дело, помочь другим людям, помочь коллективному делу, сплотить идеей единомышленников, воодушевить своих коллег и т.д.

Стеничность – переменная эмоционального компонента инициативности, включающая совокупность положительных эмоций и чувств, сопровождающих реализацию инициативности.

Субъектность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, указывающая на *п*родуктивность инициативности *в субъектно-личностной сфере* для укрепления самоуважения, повышения самооценки, развития новых интересов и склонностей и т.д.

Установочно-целевой компонент – компонент мотивационно-смысловой подсистемы инициативности, который фиксирует конкретные цели, установки и намерения по реализации инициативности с учетом их направленности и подразделяется на *общественно значимые* и *личностно значимые цели*, которые субъект устанавливает для реализации инициативности.

Эгоцентричность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, свидетельствующая о большей выраженности личностных побуждений в инициативных действиях, т.е. доминировании побуждений, связанных с намерениями как можно больше взять от жизни и работы, улучшить свое материальное положение, повысить свой авторитет, проявить себя и свои возможности и т.д.

Экстернальность (внешний локус контроля) – переменная регуляторного компонента инициативности, которая отражает мнение о том, что инициатива может проявляться только при удачном стечении обстоятельств, при наличии соответствующих условий, многие инициативы зависят от везения и удачи.

Эмоциональный компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности характеризует эмоциональный фон, при котором происходит реализация своих инициаций и включает в себя *стеничность* и *астеничность,* указывающие на доминирование эмоций радости, гордости, оптимизма или разочарования, страха, волнения в реализации желаемых инициатив.

Энергичность – переменная динамического компонента инициативности, которая свидетельствует о силе и постоянстве стремления к инициации, легкости и непринужденности проявления инициативности даже в неблагоприятных условиях.

2.4. Тестовые задания для проверки усвоения учебного материала

Тема1. Инициативность как объект изучения

1.ОДНА ИЗ ФОРМ АКТИВНОСТИ, КАЧЕСТВО, КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТСЯ У ИНДИВИДА В БОЛЬШЕЙ ИЛИ МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ОБЩЕСТВОМ ЕМУ ПРЕДОСТАВЛЕНА СВОБОДА И НАСКОЛЬКО ОН ПРИНИМАЕТ ОБЩЕСТВЕННУЮ НЕОБХОДИМОСТЬ – _____

2.ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗУЧИТЬ ОДНУ ИЗ СТОРОН ПРОЯВЛЕНИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ(ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ, ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ, МОТИВАЦИОННУЮ ИТ.Д.) _____

3.ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ ПРЕОДОЛЕВАЕТ РАЗРЫВ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ (ДИНАМИЧЕСКИМИ, ЭМЦИОНАЛЬНЫМИ И Т.Д.) – _____

4.АВТОР КОНЦЕПЦИИ «НАИБОЛЕЕ ОБЩИХ ОСНОВАНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА», СОДЕРЖАЩЕЙ ПОЛОЖЕНИЕ О ТРЕХ СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ ИНТЕГРАЛЬНЫХ КОНТИНУУМАХ ЛИЧНОСТТИ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

а)Б.М. Теплов
б)Д.Б. Богоявленская
в)В.М. Экземплярский
г)В.Д. Небылицын

5.ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГ, ОСНОВАТЕЛЬ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОНЦЕПЦИИ, В РАМКАХ КОТОРОЙ КАЖДАЯ ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК «ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА»

а)А.И. Крупнов
б)Б.Г. Ананьев
в)Н.И. Рейнвальд
г)А.А. Бодалев

6.КОЛИЧЕСТВО КОМПОНЕНТОВ, КОТОРОЕ СОДЕРЖИТ ДОПОЛНЕННАЯ МОДЕЛЬ СТРОЕНИЯ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

а)4
б)6
в)8
г)10

7.ДВЕ ПОДСИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В ВОСЬМИКОМПОНЕНТНУЮ МОДЕЛЬ СТРОЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В РУСЛЕ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

а)мотивационно-смысловая
б)инструментально-динамическая
в)установочно-целевая
г)мотивационная

8.ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ИНИЦИАТИВНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)мотивационный компонент-
б)продуктвный компонент-
в)установочно-целевой компонент-
г)когнитивный компонент-

9. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ИНИЦИАТИВНОСТИ В РЕГУЛЯТОРНО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)эмоциональный компонент -
б)рефлексивно-оценочный компонент-
в)регуляторный компонент-
г)динамический компонент-

10.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ В РУСЛЕ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

а)система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений к процессу инициаций

б)система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений индивида к освоению новой информации

в)система устойчивых мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и стремления субъекта к межличностному взаимодействию

г)система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих длительность удержания субъектом цели и преодоление препятствий на пути к ней.

11.СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ ИНИЦИАТИВНОСТИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Установочно-целевой компонент	А).Конкретные цели установки и намерения
2.Мотивационный компонент содержит	Б)Направленность мотивации

3.Когнитивный компонент	В)Глубина и целостность представления
4.Продуктивный компонент	Г)Сферу приложения инициативности

12. СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ ИНИЦИАТИВНОСТИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ РЕГУЛЯТОРНО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Динамический компонент	А)Совокупность эмоций при проявлении
2.Эмоциональный компонент	Б)Сила инициативности
3.Регуляторный компонент	В)Трудности при реализации
4.Рефлексивно-оценочный компонент	Г)Регуляция инициативных действий

13.К ГАРМОНИЧЕСКИМ ПЕРЕМЕННЫМ ИНИЦИАТИВНОСТИ ОТНОСИТСЯ

а)аэнергичность
б)экстернальность
в)стеничность
г)астеничность

14. К АГАРМОНИЧЕСКИМ ПЕРЕМЕННЫМ ИНИЦИАТИВНОСТИ ОТНОСИТСЯ

а)общественно-значимые цели
б)энергичность
в)астеничность
г)интернальность

15. СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ И НАЗВАНИЯМИ КОМПОНЕНТОВ ИНСТРУМЕНТАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Характеризует интенсивность инициативных действий	А)Регуляторный компонент
2. Определяет активность или пассивность саморегуляции	Б)Динамический компонент
3.Определяет природу трудностей в реализации инициативности	Б)Эмоциональный компонент
4.Характеризует эмоциональный фон реализации инициаций	Г).Рефлексивно-оценочный компонент

16. СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ И НАЗВАНИЯМИ КОМПОНЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Определяет понимание инициаций и состоит из переменных осмысленность - осведомленность	А)Когнитивный компонент
2.Фиксирует конкретные цели, установки и намерения по реализации инициативности	Б)Установочно-целевой компонент
3.Определяет результативность инициаций по сфере их приложения	В)Продуктивный
4.Определяет мотивационную обусловленность инициаций с учетом направленности инициативности	Г)Мотивационный компонент

17. КОМПОНЕНТ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ, КОТОРЫЙ ОТНОСИТСЯ К МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)регуляторный
б)когнитивный
в)рефлексивно-оценочный
г)эмоциональный

18.КОМПОНЕНТ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ, КОТОРЫЙ ОТНОСИТСЯ К РЕГУЛЯТОРНО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)установочно-целевой
б)когнитивный
в)рефлексивно-оценочный
г)продуктивный

19. ПЕРЕМЕННАЯ, КОТОРАЯ ВХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

а)субъектность
б)осмысленность
в)интернальность
г)стеничность

20.СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ НАЗВАНИЯМИ ПЕРЕМЕННЫХ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

1.Переменная интернальность инициативности понимается как	А)Внутренний локус контроля

2.Переменная экстернальность инициативности понимается как	Б)Внешний локус контроля
3.Переменная операциональные трудности указывает на	В)Внешние причины, которые в той или иной степени затрудняют проявление инициативности
4.Переменная личностные трудности указывает на	Г)Внутренние проблемы при реализации инициаций

Тема2. Сенситивные периоды гармонизации и развития инициативности

1. СТАНОВЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ КАК ЛИЧНОСТНОГО КАЧЕСТВА ПРОИСХОДИТ В

а)дошкольном
б)младшем школьном
в)подростковом
г)юношеском

2. ЗАДАЧА УЧИТЕЛЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ В ШКОЛЕ

а)создавать условия для стимуляции инициативности ученика
б)обязывать действовать только по инструкции
в)критиковать
г)наказывать

3.РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ИНИЦИАТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА ОПРЕДЕЛЯЕТ (ЮТ)

а)межличностные отношения на основе сотрудничества
б)совместная мыслительная деятельность
в)способ включения личности в деятельность
г)механизм регуляции деятельности

4.РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ИНИЦИАТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА ОПРЕДЕЛЯЕТ(ЮТ)

а)межличностные отношения на основе сотрудничества
б)межличностная стимуляция во время совместной мыслительной деятельности
в)способ включения личности в деятельность
г)механизм регуляции деятельности

5.ИНИЦИАТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ

а)интегративным качеством личности
б)самостоятельным
в)врожденным

г)приобретенным

6.БАЗОВЫМ В ОСНОВЕ СИТУАЦИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ

а)возрастание успешности деятельности студентов
б)соблюдение правил извне
в)авторитарное руководство
г)отсутствие потребности в инициативности

7. ИНИЦИАТИВНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ

а)условий усвоения личного опыта поведения
б)наследственной предрасположенности
в)окружающих условий
г)возраста

8.УЧЕБНО–ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, САМООПРЕДЕЛЕНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ, УСТРЕМЛЕННОСТЬ В БУДУЩЕЕ– ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ_____

9.ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, ОБРЕТЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ, ИДЕЙНОЙ И ГРАЖДАНСКОЙ ЗРЕЛОСТИ, НАИВЫСШАЯ СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ _____

10. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ЗАВИСЯТ ОТ

а) владения социальными способами реализации инициатив
б) личностной направленности, социальных потребностей и интересов

в) условий развития инициативности

г) все ответы верны

Тема3. Исследования инициативности в русле системно-функционального подхода

1.СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ИССЛЕДОВАНЫ В РУСЛЕ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

а)общительность
б)инициативность
в)уверенность
г)все ответы верны

2.ОСОБЕННОСТИ ИНИЦИАТИВНОСТИКАК СИСТЕМНОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ИЗУЧЕНЫ К НАСТОЯЩЕМУ ВРЕМЕНИ

а)возрастные
б)профессиональные
в)этнопсихологические
г)все ответы верны

3.СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ИЗУЧАЛИСЬ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ИНИЦИАТИВНОСТЬЮ

а)любознательность
б)уверенность
в)креативность
г)все ответы верны

4.АГРЕССИВНОСТЬ, ИНИЦИАТИВНОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ ИЗУЧАЛИСЬ С ПОЗИЦИИ ВОСЬМИ КОМПОНЕНТОВ В_____ПОДХОДЕ

5.ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПРОФЕССИЙ, В КОНТЕКСТЕ КОТОРЫХ ИЗУЧАЛАСЬ ИНИЦИАТИВНОСТЬ

а)педагог
б)юрист
в)пожарные
г)все ответы верны

Тема 4. Проблемы типологического исследования инициативности

1. ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГ, КОТОРЫЙ УКАЗЫВАЛ НА ТО, ЧТО ЛИЧНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СИСТЕМНОЕ И ПОЭТОМУ «СЕРХЧУВСТВЕННОЕ» КАЧЕСТВО, ПРИОБРЕТАЕМОЕ ИНДИВИДОМ В МНОГООБРАЗНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ, В КОТОРЫЕ ОН ВСТУПАЕТ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, РАЗВИВАЯСЬ КАК ЛИЧНОСТЬ

а)А.Н. Леонтьев
б)С.Л. Рубинштейн
в)Б.Г. Ананьев
г)Н.И. Рейнвальд

2.ЗАРУБЕЖНЫЙ ПСИХОЛОГ, АВТОРСТРУКТУРНОЙ КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ, ВКЛЮЧАЮЩЕЙ 16 ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ

а) Г. Айзенк

б) Р. Кеттел
в) Г. Олпорт
г)К. Леонгард

3. ЗАРУБЕЖНЫЙ АВТОР КЛАССИФИКАЦИИ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА

а)Г. Айзенк
б) Р. Кеттел
в) Г. Олпорт
г)К. Леонгард

4.СУПЕРЧЕРТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ, ВЫДЕЛЕННЫЕ Г.АЙЗЕНКОМ

а) экстраверсия – интроверсия
б)эмоциональная стабильность – нейротизим
в)психотизм – сила суперэго
г)активность – пассивность

5.ИССЛЕДОВАТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ВВЕЛ ПОНЯТИЯ «ЭКСТРАВЕРСИЯ-ИНТРОВЕРСИЯ»

а)К. Леонгард
б)А.Е. Личко
в)Б.М. Ганнушкин
г)Г.Айзенк

Тема5. Основные направления психологической работы по гармонизации и коррекции инициативности

1.ИСПРАВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ В ПОВЕДЕНИИ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА СПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НАЗЫВАЕТСЯ_____

2.ФОРМА АКТИВНОГО ГРУППОВОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ПОВЕДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

а)тренинг
б)психологическое консультирование
в)психологическая коррекция
г)психотерапия

3. К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ СТОРОНАМ ТРЕНИНГА ОТНОСИТСЯ

а)предоставление максимально приближенных к практическому приложению навыков, которые без дополнительной проработки можно применить в реальной работе

б)использование проблемных ситуаций из реальной деятельности участников, которые проигрываются и анализируются группой при участии специалистов

в)за счет групповых эффектов достигается комфортная, доброжелательная атмосфера, которая позволяет участникам свободно экспериментировать с новыми способами поведения и применять их на уровне практических умений

г)все ответы верны

4. ТИП ИНИЦИАТИВНОСТИ, К КОТОРОМУ ОТНОСИТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:«СТРЕМЯТСЯ И УМЕЮТ ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ИНИЦИАТИВЫ В РАЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ, ПРИ ЭТОМ НЕ ИСПЫТЫВАЮТ ОСОБЫХ ПРОБЛЕМ И ТРУДНОСТЕЙ

а)«целеустремленные»

б)«прагматисты»

в)«затрудняющиеся»

г)«инертные»

5. ТИП ИНИЦИАТИВНОСТИ, К КОТОРОМУ ОТНОСИТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКА: «ПРОЯВЛЯЮТ ИНИЦИАТИВУ ВЫБОРОЧНО, КОГДА СЧИТАЮТ ВЫГОДНЫМ, ПРИ ЭТОМ УМЕЮТ РАСПРЕДЕЛЯТЬ УСИЛИЯ И ЭМОЦИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»

а)«целеустремленные»

б)«прагматисты»

в)«затрудняющиеся»

г)«инертные»

6.ТИП ИНИЦИАТИВНОСТИ,К КОТОРОМУ ОТНОСИТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКА: «ХОТЕЛИ БЫ БЫТЬ ИНИЦИАТИВНЫМИ В РАЗНЫХ СФЕРАХ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НО СТАЛКИВАЮТСЯ НА ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНИЦИАТИВЫ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ПРОБЛЕМ»

а)«целеустремленные»

б)«прагматисты»

в) «затрудняющиеся»

г)«инертные»

7.КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ МОТИВАЦИЮ КАК ОБЩЕСТВЕННОЙ, ТАК И ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

а)мотивационный

б)установочно-целевой

в)когнитивный
г)продуктивный

8.КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙСЯ НАЦЕЛЕННОСТЬЮ КАК НА ОБЩЕСТВЕННЫЕ, ТАК И НА ЛИЧНОСТНО -ЗНАЧИМЫЕ ЦЕЛИ

а)мотивационный
б)установочно-целевой
в)когнитивный
г)продуктивный

9. КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ ГЛУБОКОГО И ТОЧНОГО ПОНИМАНИЯ СМЫСЛОВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДАННОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

а)мотивационный
б)установочно-целевой
в)когнитивный
г)продуктивный

10.КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СВОИХ ИНИЦИАЦИЙ КАК В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ, ТАК И В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

а)мотивационный
б)установочно-целевой
в)когнитивный
г)продуктивный

11. КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ПРИЕМОВ И СПОСОБОВ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ

а)установочно-целевой
б)когнитивный
в)продуктивный
г)динамический

12. КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНКРЕТНЫХ ПРИЕМОВ РЕГУЛЯЦИИ ИНИЦИАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СУБЪЕКТОМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

а)когнитивный
б)продуктивный

в)динамический
г)регуляторный

Тема 6.Инициативность как одно из свойств личности в профилактике «отклоняющегося» поведения

1.ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЧРЕЗМЕРНОЙ АКТИВНОСТЬЮ, НЕУСИДЧИВОСТЬЮ, НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬЮ, СКЛОННОСТЬЮ К КОНФЛИКТАМ С УЧИТЕЛЯМИ И ВЗРОСЛЫМИ НАЗЫВАЕТСЯ

а)гипертимный
б)истероидный
в)психастенический
г)эпилептоидный

2. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЧАСТОЙ СМЕНОЙ НАСТРОЕНИЯ, БОЛЕЗНЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ЗАМЕЧАНИЯ, ЗАТЯЖНЫМИ ДЕПРЕССИЯМИ НАЗЫВАЕТСЯ

а)гипертимный
б)циклоидный
в)психастенический
г)эпилептоидный

3. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬЮ, КОЛЕБАНИЯМИ В НАСТРОЕНИИ, ПОТРЕБНОСТЬЮ В ПОДДЕРЖКЕ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

а)гипертимный
б)циклоидный
в)психастенический
г)лабильный

4. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПЕРИОДИЧЕСКИМИ ВСПЫШКАМИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ,БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ДЛИТЕЛЬНЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКОК

а)гипертимный
б)астеноневротический
в) психастенический
г)лабильный

5. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОСЛУШАНИЕМ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, УСИДЧИВОСТЬЮ, СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬЮ

а)гипертимный
б)сенситивный
в)психастенический
г)лабильный

6. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬЮ, КРИТИЧНОСТЬЮ К СЕБЕ, СКЛОННОСТЬЮ К ИМПУЛЬСИВНЫМ ПОСТУПКАМ

а)гипертимный
б)психастенический
в) сенситивный
г)лабильный

7. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЗАМКНУТОСТЬЮ, РАВНОДУШИЕМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ, СТРЕМЛЕНИЕМ К ДРУЖБЕ СО ВРОСЛЫМИ

а)гипертимный
б)шизоид
в)психастенический
г)лабильный

8. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЖЕСТОКОСТЬЮ, САМОЛЮБИЕМ, ВЛАСТНОСТЬЮ

а)гипертимный
б)шизоид
в)психастенический
г)эпилептоидный

9. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ДЕМОНСТРАТИВНОСТЬЮ, ЭГОЦЕНТРИЧНОСТЬЮ, ИГРОЙ НА ПУБЛИКУ

а)гипертимный
б)шизоид
в)психастенический
г)истероидный

10. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТЯГОТЕНИЕМ К РАЗВЛЕЧЕНИЯМ, ПРАЗДНОСТИ И НЕЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬЮ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

а)гипертимный
б)неустойчивый

в) психастенический
г)истероидный

Ответы для самопроверки:
*Тема1.**1***инициативность,**2**-аналитический, **3**-В.Д. Небылицын,**4**-А.И. Крупнов,**5**-а,**6**-в,**7**-а,б,**8**-в,а,г,б,**9**-г,а,в,б,**10**-а,**11**-1-А,2-Б,3-В,4-Г,**12**-1-Б,2-А,3-Г,4-В,**13**-в, **14**-в, **15**-1-Б,2-А,3-Г,4-В,**16**-1-А,2-Б,3-В,4-Г,**17**-б,**18**-в,**19**-а,**20**-1-А,2-Б,3-В.4-Г
*Тема2:***1**-г,**2**-а,3-а,**4**-б,**5**-а,**6**-а,**7**-а,**8**-старшеклассники,**9**-студенты
*Тема3:***1**-г,**2**-г,**3**-г,**4**-системно-функциональный подход,**5**-г
*Тема4:***1**-а,**2**-б,**3**-г,**4**-б,**5**-г
*Тема5:***1**-психокоррекцияг,**2**-а,**3**-г,**4**-а,**5**-б,**6**-в, **7**-а,**8**-б,**9**-в,**10**-г,**11**-г,**12**-г
*Тема6:**1***-а,**2**-б, **3**-г,**4**-б,**5**-б,**6**-б,**7**-б,**8**-г,**9**-г,**10**-б

2.5. Кейсовые задания

КЕЙС 1

Проанализируйте, выделите основные проблемы и пути коррекции

Андрей З., 16л. раздражителен, наблюдаются периодические вспышки гнева по отношению к близким людям, которые сменяются раскаянием и чувством стыда. Капризен, быстро утомляется, плохо переносит длительные умственные нагрузки, часто без причины чувствуют себя разбитыми.

КЕЙС 2

В классе 3 человека с выраженными акцентуациями (истероидный, циклоидный, неустойчивый). Разработайте направления коррекционной работы через развитие инициативности, учитывая положительные характеристики названных типов акцентуаций

КЕЙС 3

Вы предложили проект по развитию инициативности, но Вашу инициативу не поддержали, что очень расстроило Вас. Какие приемы самопомощи можно использовать для стабилизации эмоционального состояния?

КЕЙС 4

Вам предстоит выступить перед подростками по теме: «ЗОЖ – это круто!» Какие психологические техники Вы будете использовать для мотивации подростков на здоровый образ жизни?

КЕЙС 5

Используйте технику «Шесть шляп мышления» для мотивации подростков на ЗОЖ.

КЕЙС 6

Используя психологические техники, найдите положительные характеристики личности: Руслан З., 12л, крайняя изменчивость настроения, повышенная эмоциональная лабильность, слезливость, причиной неудач считает, скорее, внешние обстоятельства, чем внутренние, отзывчив и ценит доброе отношение к себе. Какие психологические техники Вы будете использовать в процессе консультирования «трудного» подростка для его мотивации на социально одобряемое поведение.

КЕЙС 7

Подростка поставили на учет в ОДН: Аркадий Н., 13л. предпочитает различные формы шантажа, угрозы, проницателен, знает, кто чего боится, проявляет внешне обвиняющую реакцию, не насыщаемую потребность во внимании, восхищении и сочувствии окружающих, с чем связаны лживость, внушаемость, театральность, претендует на исключительное положение или лидерство в группе сверстников. Составьте программу комплексного сопровождения, коррекции и реабилитации.

КЕЙС 8

Класс характеризуется пассивностью. Большинству учащихся ничего не надо, они не заинтересованы ни в чем. Разработайте направления коррекционной работы по гармонизации и развитию инициативности в контексте ЗОЖ.

КЕЙС 9

У Олега, 15 л., имеет место проявление жестокости: часто он был замечен в издевательстве над младшими. Самолюбив, властен. умеет угодить учителям, держит в страхе слабых. Определите направления коррекционной работы и составьте рекомендации для педагогов учебных заведений по эффективному взаимодействию с подростками, имеющих аналогичную характеристику.

КЕЙС 10

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Анна, 17лет. Крайне слабо выражен интерес к учебной деятельности, профессии, будущему. При этом любит развлечения, праздность, ленива.

КЕЙС 11

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Дарья В., 17 лет. С детства ей характерны боязливость, беспокойство по поводу возможных неудач, за свою судьбу и судьбу близких. При этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет. Отличается робостью, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

КЕЙС 12

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Ольга М., 15 лет. Поведение характеризуется чрезмерной стойкостью аффекта, длительностью эмоционального отклика переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства обычно долго не забывается и никогда не прощается просто так. Злопамятна и мстительна. Обвиняет всех, кроме себя. В раздраженном состоянии легко впадает в гнев, при сильном раздражении жестока и не помнит, что делает. Успокаивается, только разрядившись на ком-нибудь. Протестная реакция – месть.

КЕЙС 13

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Андрей Ш., 13 лет. С детства непослушен, непоседлив, но в тоже время труслив, боится наказаний, легко подчиняется другим. Учится только при постоянном строгом контроле. Главная черта - неустойчивость поведения, слабоволие. Часто забрасывает учебу, любит гулять, включается в уличные компании. Основная проблема – делинквентность, связанная с желанием развлечься. Протестует исподтишка, иногда в открытую; с готовностью обещают и никогда не держат слово, протест неосознан.

КЕЙС 14

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции



КЕЙС 15

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции



КЕЙС 16

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции



КЕЙС 17

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции


Уровень выраженности переменных
Гармонические
50 40 30 20 10 0 10 20 30 40 50
Агармонические
Общ.-значимые цели
Личн.-значимые цели
Социоцентричность
Эгоцентричность
Осмысленность
Осведомленность
Предметность
Субъектность
Энергичность
Аэнергичность
Стеничность
Астеничность
Интернальность
Экстернальность
Операц. трудности
Личн. трудности

2.6. Методические рекомендации по написанию эссе

Примерные темы эссе:

1. Инициативность – залог успеха в лидерстве.
2. Место и роль инициативности в современном обществе.
3. Инициативность: за и против.
4. Я – инициативный человек.
5. Нужно ли быть инициативным в современном обществе?
6. Как я могу развить свою инициативность?
7. Быть инициативным в современном обществе: «за» и «против»?
8. Инициативность: есть ли предел?
9. Факторы развития инициативности в подростковом возрасте: что помогает и что мешает?
10. Факторы развития инициативности студента: что помогает и что мешает?
11. Какие инициативы нужны современной России?

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте. **Эссе** от французского «essai», англ. «essay», «assay» – попытка, проба, очерк; от латинского «exagium» – взвешивание. Родоначальником жанра эссе был французский писатель, философ Мишель Монтень (1533 - 1592).

Особенности эссе:

– наличие конкретной темы или вопроса;
– личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
– небольшой объём;
– свободная композиция;
– непринуждённость повествования;
– внутреннее смысловое единство;
– афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе - обучение краткости и последовательности изложения своих мыслей.

Выполнение данного вида работы требует от студентов умения анализировать материал, размышлять на заданные темы и в краткой форме излагать свои мысли. В эссе студент должен определить свое отношение к рассматриваемой проблеме, дать свое собственное решение поставленной задачи.

В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В форме эссе может быть представлен анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации, подробный разбор предложенной задачи с развёрнутыми пояснениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему и др.

Возможные варианты вопросов для эссе

1. Сравнение: Укажите сходство и различие между...
2. Причина и эффект: Каковы главные причины... Каков наиболее вероятный эффект...
3. Оправдание: Объясните, почему вы согласны или не согласны с утверждением...
4. Обобщение: Сформулируйте принципы, которые могут объяснить следующие события...
5. Создание: Что если...?
6. Применение: Опишите ситуацию, которая иллюстрирует принцип...
7. Анализ: Найдите и исправьте ошибки. Обоснуйте свой ответ.
8. Синтез: Предложите доказательство того, что...
9. Оценка: Оцените сильные и слабые стороны...
10. Доказательство: Мой взгляд на проблему…

2. Структура эссе

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

– мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т)-тезис – это сужение, которое надо доказать;

– мысль должна быть подкреплена доказательствами – поэтому за тезисом следуют аргументы (А)-а**ргументы** – это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут «перегрузить» изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Разделы эссе:

– вступление – 20%

– тезис, три аргументированных доказательства (опровержения) тезиса, выражающих ваше личное мнение (вашу позицию) и имеющих в своей основе научный подход, переформулировка тезиса, аргументирование – 60%,

– заключение – 20%

Вступление – суть и обоснование выбора темы. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ.

Основная часть **–** ответ на поставленный вопрос.

– положение (утверждение) – Я считаю, что …

– объяснение – Потому что …

– пример, иллюстрация – Например, …

– суждение (итоговое) – Таким образом,

Заключение, в котором резюмируются главные идеи основной части, подводящие к предполагаемому ответу на вопрос или заявленной точке зрения, делаются выводы.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

– Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора). Выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы, стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность, короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире, возможно использование эпиграфа, согласовывающегося с темой эссе, пословиц, поговорок, афоризмов других авторов, также подкрепляющих вашу точку зрения, мнение, логику рассуждения.

Клише, которые можно использовать при написании эссе:

✓ Для меня эта фраза является ключом к пониманию…

Во-первых,…

Во-вторых,…

В-третьих,…

✓ Таким образом,…

✓ Выбор данной темы продиктован следующими соображениями…

✓ Рассмотрим несколько подходов…

✓ Например, …

✓ Подведем общий итог рассуждениям

✓ Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание…

✓ Проиллюстрируем это положение следующим примером…

✓ Итак, ..

✓ Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что…

✓ С одной стороны, …

✓ С другой стороны, …

✓ Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания…

Возможные лексические конструкции:

✓ По моему мнению…; я думаю…; на мой взгляд; автор (этого высказывания), хотел сказать о том, что…; имел в виду…; обозначил проблему…

✓ Я согласен (сна) с автором (имя, фамилия)…; не могу не согласиться…; я совершенно согласен…; я не во всем согласен…; к сожалению, я не совсем согласен с точкой зрения, (мнением, позицией)…

✓ Это высказывание представляется мне спорным…

✓ Правота этого утверждения очевидна (не вызывает сомнения).

✓ Недаром народная мудрость гласит… (далее пословица, поговорка).

✓ Конечно, существуют другие мнения…, одним из них является точка зрения философа (мыслителя и т. Д.)

✓ В доказательство своей точки зрения (позиции…) я хотел бы привести пример из…

✓ В истории нередко можно найти примеры того… (тому…)

✓ В связи с этим мне вспоминается (случай, телепередача, событие…)

✓ Завершая свое эссе (размышление), я бы хотел еще раз сделать акцент…

✓ В завершение своего эссе я хотел бы вернуться к идее (мысли), обозначенной в эпиграфе…

3. Алгоритм написания ЭССЕ

1. Внимательно прочтите тему.

2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.

3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:

– логические доказательства, доводы;

– примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы;

– мнения авторитетных людей, цитаты.

4. Распределите подобранные аргументы.

5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме.).

6. Изложите свою точку зрения.

7. Сформулируйте общий вывод.

4.Требования , предъявляемые к оформлению

✓ Объем эссе не должен превышать 1–2 страницы.

✓ Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

✓ Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

✓ Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

✓ Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

✓ Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

✓ Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции .

Требования к тексту

Текст должен быть оформлен шрифтом Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный, выравнивание текста – по ширине, цвет шрифта – авто, верхнее и нижнее поля – 20 мм; левое поле – 20 мм и правое – 10 мм; отступ абзаца должен быть равен 1,25 см; текст должен быть выровнен по ширине строки. Установка отступов пробелами, табуляцией и др. не допускается.

2.7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головей Л. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум. – М.: «Юрайт», 2016. – 413 с.

2. Крупнов А.И., Новикова И.А., Шляхта Д.И. Комплексные исследования свойств личности: Теория и практика: учебное пособие. – М.: РУДН, 2017. – 220 с.

3. Новикова И.А., Шурухина Г.А. Индивидуально-типические особенности проявления и гармонизации инициативности старших школьников и студентов: монография. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2013. – 203 с.

4. Системные исследования свойств личности: к 30-летию научной школы А.И. Крупнова в РУДН: коллективная монография / научн. ред. А.И. Крупнов, С.И. Кудинов, И.А. Новикова. – М.: РУДН, 2014. – 511 с.

5. Шурухина Г.А. Программа тренинга по развитию инициативности старших школьников и студентов. – Уфа: РИЦ БашГу, 2011. – 44 с.

Диссертационные исследования инициативности, выполненные в русле системно-функционального подхода

1. Алексеева В.В. Психологические особенности инициативности старших школьников и студентов: дисс. …канд. психол. наук. – М., 2011.

2. Байков В.И. Динамика развития переменных инициативности в ходе тренинга: дисс. … канд. психол. наук. – М., 2008.

3. Жарикова А.С. Соотношение инициативности и креативности личности: дисс. … канд. психол. наук. – М., 2011.

4. Зиньковская С.М. Связь инициативности личности с учебно-профессиональной активностью курсантов-пожарных: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.11. – М., 1999.

5. Карамова Э.И. Особенности психологической структуры инициативности у сотрудников внутренних дел с разным стажем работы: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2007.

6. Кезикова И.З. Сравнительный анализ инициативности и любознательности старшеклассников из чистых и зараженных радиацией районов: дисс…. канд. психол. наук. – М., 2002.

7. Лесин А.М.Соотношение инициативности и ценностной сферы личности студентов гуманитарных специальностей: дис…. канд. психол. наук. – М., 2019.

8. Линь Яцян. Сравнительная характеристика инициативности у российских и китайских студентов: дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2005.

9. Никитина Е.Л. Психологические особенности инициативности и уверенности студентов-медиков и врачей-хирургов: дисс. … канд. психол. наук.– М., 2010.

10. Польская А.Ю. Соотношение инициативности и самоактуализации личности: дисс….канд. психол. наук. – М., 2005.

11. Полянская Е.Н. Индивидуально-типические особенности настойчивости, инициативности и карьерных ориентаций студентов: дисс. …канд. психол. наук. – М., 2008.

12. Пятинин А.Э. Сравнительный анализ психологической структуры инициативности студентов педагогического вуза и опытных учителей: дисс. …канд. психол. наук. – М., 1996.

13. Тучак Н.В. Психологическая структура и типы реализации инициативности личности предпринимателя: дисс. … канд. психол. наук. – М.,1993.

14. Фомина Н.А. Индивидуально-типические особенности свойств личности и их проявления в речи:дисс…. докт. психол.наук. – М., 2002.

15. Чивилева И.В. Проявления личностных характеристик активности в речевой деятельности: дисс. … канд. психол. наук. – М.,2005.

16. Шурухина Г.А. Индивидуально-типические особенности проявления и гармонизации инициативности старших школьников и студентов: дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2011.

Учебное издание

Шурухина Галина Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии;
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Новикова Ирина Александровна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и дифференциальной психологии;
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов»

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна, доктор биологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии;
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

ПСИХОЛОГИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ
учебное пособие

Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИКИ

Для руководства практикой назначаются руководители.

При проведении практики на базе инфраструктуры университет назначается руководитель (руководители) практики от вуза из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу вуза.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу университета (далее - руководитель практики от организации от БГПУ им.М.Акмуллы и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее - руководитель практики от базы практики). Базы практик представлены в Приложении1.

Руководитель практики от организации:

- составляет рабочий график (план) проведения практики;
- разрабатывает индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики;
- участвует в распределении обучающихся по рабочим местам и видам работ в организации;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков проведения практики и соответствием ее содержания требованиям, установленным ОПОП ВО;
- оказывает методическую помощь обучающимся при выполнении ими индивидуальных заданий, а также при сборе материалов к выпускной квалификационной работе в ходе преддипломной практики;
- оценивает результаты прохождения практики обучающимися.

Руководитель практики от профильной организации:

- согласовывает индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики;
- предоставляет рабочие места обучающимся;
- обеспечивает безопасные условия прохождения практики обучающимся, отвечающие санитарным правилам и требованиям охраны труда;
- проводит инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.

При проведении практики в профильной организации руководителем практики от организации и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

Обучающиеся в период прохождения практики:

- выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программами практики;
- соблюдают правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

При наличии в организации вакантной должности, работа на которой соответствует требованиям к содержанию практики, с обучающимся может быть заключен срочный трудовой договор о замещении такой должности.

Направление на практику оформляется приказом с указанием закрепления каждого обучающегося за организацией или профильной организацией, а также с указанием вида и срока прохождения практики.

В случае организации практики с использованием дистанционных образовательных технологий контактная работа проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и

адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

Результаты прохождения практики оцениваются посредством проведения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Формы отчетности по практике

По итогам практики студенты сдают: дневник практики, индивидуальный план, аттестационный лист руководителя базы практики и руководителя от ВУЗа. Полностью перечень отчетной документации представлен в Приложении 1,2

Порядок аттестации, требования к аттестации и критерии оценки за практику):

Итоги практики подводятся на итоговой конференции по практике, на которой заслушиваются отчеты руководителей практики о качестве ее прохождения, представителей баз практики и выступления студентов. На основании обсуждения результатов и представленной документации выставляется дифференцированная оценка.

К выступлению на итоговой конференции допускаются студенты, своевременно и в полном объеме выполнившие программу практики и предоставившие в указанные сроки всю отчетную документацию.

Выступление включает устный публичный отчет студента-практиканта или подгруппы студентов, на который отводится 5-7 минут, ответы на вопросы руководителей практики. Устный отчет студента должен раскрывать цели и задачи практики, общую характеристику мест практики, описание выполненной работы, выводы и предложения по содержанию и организации практики, совершенствованию программы практики.

Итоговая аттестация по производственной практике выставляется кафедральным руководителем практики после предоставления всей отчетной документации и включает в себя общую оценку выполненной работы студента, а также соблюдения трудовой дисциплины и профессиональной этики.

Заполненные аттестационные листы - отзывы и итоговая ведомость (приложение1) размещается в электронном портфолио студента.

Студент сдает отчет по практике и индивидуально отвечает на вопросы.

Критерии оценки: своевременность сдачи отчета, полнота содержания, наличие печатей и необходимых подписей.

При формировании дифференцированной оценки учитываются следующие критерии:

Планируемые уровни сформированных компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	• способен работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; • способен к самоорганизации и самообразованию; • способен использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов;	Отлично	90-100

		• способен выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства; • способен выступать посредником между обучающимся и различными социальными институтами; • способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики; • способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий; • способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей; • способен эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития детей; • способен формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности; • способен использовать и составлять профессиограммы для различных видов профессиональной деятельности; • способен способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся		
Базовый	Продуктивный	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Заполненные формы отчетности по практике (аттестационный лист с базы практики, аттестационный лист руководителя практики от ВУЗа, дневник практики-приложение 2 к шаблону программы практики) размещается в электронном портфолио обучающегося студентом самостоятельно.

Формы отчетности студентов по практике

По окончанию производственной практики студенты представляют следующую отчетную документацию, заверенную подписями руководителей практики в образовательном учреждении:

1.Журнал производственной практики студента-психолога в образовательном учреждении, включающий(приложение 1): с печатью уч-я

а) индивидуальный план работы (пр.2а);

б) аналитический отчет о прохождении производственной практики с выводами и рекомендациями по ее совершенствованию (пр.2б);

в) оценочный лист - отзыв руководителя о работе практиканта в образовательном учреждении (прил. 2в) *с подписью и с печатью образовательного учреждения.*

г) оценочный лист курсового руководителя практики от кафедры (прил. 2д);

2.Разработанный буклет(1) и памятку(1) для использования в просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.

3.Конспект 1 урока любого типа (лекция, семинарское занятие, практическое или лабораторное занятие), проведенного студентом (Приложение 3а).

4.Письменный самоанализ 1 проведенного зачётного урока разного типа по предложенной схеме (Приложение 3б).

5.Конспект-план одного внеаудиторного мероприятия проведенного студентом (допускается одно мероприятие на двоих студентов), (Приложение 4).

6.Письменный самоанализ зачетного внеаудиторного мероприятия (проводится индивидуально) (Приложение 4а).

7.Психолого-педагогическая характеристика учащегося (студента), составленная практикантом, с приложением всех протоколов исследования (Приложение 4б).

8.Психолого-педагогическая характеристика класса (группы), составленная практикантом, с приложением всех протоколов исследования(Приложение 4в)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы
(ГОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы»)

Факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

ЖУРНАЛ
по производственной практике

Ф.И.О. студента-практиканта:
_____
__

по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
2 курс _____ группа факультета психологии

Место прохождения практики (организация, юридический адрес):
_____
__

Сроки практики с « __» _____ по «_» _____20___года

Руководитель учреждения_____/_____

Печать учреждения

Руководитель практики от кафедры _____/ Макушкина О.М.

Индивидуальный план производственной практики

№ п/п	Содержание работы и темы проведенных занятий	Дата проведения	Оценка, подпись

Психолог учреждения: _____(Ф.И.О./подпись)

Руководитель практики от кафедры: Макушкина О.М._____
(подпись)

ОТЧЕТ

по практике студента (Ф.И.О. студента)
_____

факультета психологии направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 2 курс _____ группа,
в период **с «__» _____по «__» _____ 20__года**
._____
_____
_____
_

Отчет проверил руководитель практики от кафедры:
Макушкина О.М. _____подпись

ОТЗЫВ ПСИХОЛОГА УЧРЕЖДЕНИЯ

о работе студента _____(Ф.И.О.)

Психолог в учреждении
(Ф.И.О.):_____/_____(подпись)

печать

Аттестационный лист оценки уровня компетенций
по *производственной* практике (заполняется ПСИХОЛОГОМ практики учреждения)

Ф.И.О. студента_____

№	Параметр оценки	компетенции	Интдикаторы	Максимальный балл	Набранный балл
1	Характеристика структуры центра, цели, задачи, роль и функции психолога	ПК-3,	Полнота представленной информации по каждому пункту	10	
2	Презентация, выполненная в рамках профилактической или просветительской деятельности	ПК-8	Логичность, полнота изложения, наличие необходимых ссылок на литературные источники.	10	
3	Коррекционная или развивающая программа (проект) разработанная студентом	ПК-2, ПК-3, ПК-1,	Адекватность программы; соответствие методов для конкретного клиента, логичность изложения; обоснованность программы (ссылки на первоисточники).	15	
4	Диагностическое заключение по итогам изучения психического развития ребенка, подростка или группы учащихся.	ПК-2, ПК-4, ПК-5,	Адекватность и обоснованность методов и методик предмету исследования; полнота охвата предмета исследования; корректность интерпретации результатов. Наличие необходимых ссылок на литературные источники	15	
5	Выполнение заданий и поручений по практике	ПК-8	Мотивация (интерес к практической деятельности психолога). Социальная активность студента. Установление доверительного контакта и диалога. Навыки анализа своей деятельности.	15	
5	Трудовая дисциплина и соблюдение профессиональной этики	ПК-5	Соблюдение трудовой дисциплины, правил внутреннего трудового распорядка и профессиональной этики Своевременная сдача работы.	15	
6	Своевременное и качественное ведение журнала практики	ПК-5	Понимание профессиональных задач в практической деятельности Навыки анализа своей деятельности.	10	
7	Оформление отчетной документации	ПК-8	Навыки анализа своей деятельности. Аккуратность, полнота отчета, наличие необходимых ссылок на литературные источники. Своевременность предоставления отчета.	10	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА				**100**	

Комментарии к оценкам:
_____
_____
_____

Ф.И.О психолога в Центре _____

(подпись)
печать

Аттестационный лист оценки уровня компетенций
по *производственной* практике (заполняется руководителем практики от кафедры)

Ф.И.О. студента_____

№	Параметр оценки	компетенции	Критерии	Максимальный балл	Набранный балл
1	Аналитический отчет о прохождении практики.	ПК-3 ПК-1	*Самоанализ своей готовности к профессиональной деятельности в качестве психолога* Выделены профессиональные качества и умения психолога. Показан уровень соответствия развития собственных качеств качествам профессионала, наличие конкретных рекомендаций по совершенствованию прохождения практики в центре;	20	
2	Трудовая дисциплина и соблюдение профессиональной этики	ПК-5	Присутствие на установочной и заключительной конференции. Соблюдение трудовой дисциплины. Соблюдение профессиональной этики.	20	
3	Журнала практики	ПК-3 ПК-1 ПК-4	Систематичность и полнота оформления журнала. Понимание профессиональных задач в практической деятельности Навыки анализа своей деятельности.	20	
4	Отчет студента	ПК-8, ПК-2, ПК-5, ПК-3	Своевременность сдачи документации, Аккуратность, полнота отчета, наличие необходимых ссылок на литературные источники	30	
5	Отчет по итогам практики на конференции	ПК-8	Участие в подготовке и представлению отчета и общегрупповой презентации по итогам практики. Полнота охвата информации, способность к анализу своей деятельности, наглядность	10	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА				**100**	

Комментарии к оценкам:
_____
_____
_____

Итоговая оценка за практику _____

Ф.И.О. руководителя практики от кафедры:
Макушкина О.М., к.психол.наук,
доцент кафедры общей и социально психологии _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации по составлению коррекционно-развивающих программ (проект)

Психологические (коррекционные, развивающие) программы имеют ряд существенных отличий, которые необходимо учитывать при их разработке:

1. В отличие от других программ, психологические программы имеют обязательный диагностический блок, который включается в начало и конец программы для отслеживания конечного результата.
2. Психологические проекты имеют, как правило, весьма конкретный, хорошо сформированный результат, который можно измерить.
3. Эффективность психологической программы трудно оценить, так как изменения могут происходить не только на внешнем социальном, но и на внутреннем глубинном уровне; кроме того, может иметь достаточно отсроченный эффект.

Практический психолог пользуется диагностической процедурой и информацией для сопоставления ее с теоретическими данными о закономерностях возрастного развития и составляет программу коррекционной работы с конкретным человеком или группой людей. Другими словами психолог, занимающийся коррекцией, работает по следующей схеме:

- что есть
- что должно быть
- что надо сделать, чтобы стало так, как должно быть

Получение психологической информации для осуществления коррекционной работы предполагает профессиональную рефлексию психолога на содержание нормы психического развития, которое будет исходным моментом для построения коррекционных воздействий.

Для того, чтобы коррекционный процесс проходил целенаправленно, систематически и эффективно его необходимо четко структурировать в программу, особенно важно это при групповой коррекции. Необходимо также соблюдать определенные требования при разработке и внедрении коррекционно-развивающих программ, приведенные в методической литературе. Вот эти правила:

1. Четкое формулирование целей коррекционной работы.
2. Определение круга задач, конкретизирующих цели коррекционной работы.
3. Определение стратегии и тактики проведения коррекционной работы.
4. Отбор (перечень) конкретных методик и техник для предстоящей коррекционной работы.
5. Подготовка (перечень) необходимых материалов и оборудования.
6. Четкое определение формы коррекционной работы (индивидуальная, групповая или смешанная).
7. Определение общего времени (количества занятий), необходимого для реализации

всей коррекционной программы.

8. Определение частоты необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в две недели и т.д.).
9. Определение длительности каждой встречи, каждого коррекционного занятия (от 0-15мин. в начале программы в зависимости от возраста, до 1,5-2 часов на завершающем этапе).
10. Разработка конкретной коррекционной программы в целом и определение содержания каждого занятия (цель, название и ход упражнений, игр).
11. Планирование форм участия других лиц (медиков, педагогов, социальных работников и т.д.) при необходимости; при работе с семьей – подключение родственников, значимых взрослых и т.д.
12. Определение формы контроля динамики хода коррекционной работы (приложение диагностических методик при групповой работе или перечень названий методик входной и выходной диагностики).
13. Реализация коррекционной программы и внесение дополнений и изменений в программу по ходу работы.
14. Оценка эффективность реализованной программы (продумать и прописать критерии оценки эффективности).

По завершению коррекционных мероприятий составляется психологическое (или психолого-педагогическое, медико-психологическое) заключение о целях, задачах и результатах коррекционной программы с оценкой ее эффективности и дальнейшими рекомендациями.

Оформление коррекционно-развивающих программ (проект):

***1. Титульный лист, включает*:**

- наименование учреждения, реализующего программу;
- должность и ФИО ответственного работника утвердившего программу;
- дату утверждения программы;
- название программы;
- автора разработчика (должность, звание)
- название города, населенного пункта;
- год составления программы.

2. Пояснительная записка (введение) - во введении описывается анализ исходного состояния проблемы и обоснование необходимости ее решения, то есть *актуальность программы* – новизна, психологическая целесообразность и перспективность программы.

Цели программы: в данном подпункте указывается основная цель коррекционно-развивающего воздействия.

Объект коррекционно - развивающего воздействия: в данном подпункте для кого разработана данная программа

Формы и методы работы: в данном подпункте перечисляются основные формы и методы работы (групповые дисскусии, игровые методы, методы-формирования социальной перцепции, методы телесно-ориентированной терапии, медитативные техники и т.д.). Кроме того, делается акцент на структуре каждого занятия.

Структура занятия должна быть одинаковой:

1. Вступление
2. Разминка
3. Основная часть
4. Заключительная часть

Обратить внимание на то, что во всей программе необходимо выдерживать единый стиль обозначения практических заданий: *упражнения или игра или практические задания.*
Пространственно-временная организация: в данном подпункте говорится где, как и сколько времени будет затрачено на всю программу. Кроме того, указывается частота встреч (1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в месяц и т.д.)
Ожидаемые результаты: в данном пункте необходимо указать, что данная программа даст объектам коррекционно-развивающего воздействия согласно выдвигаемым целям.
Критерии оценки эффективности: в данном подпункте побираются диагностические методики (тесты, анкеты, итоговый опрос и т.д.). Необходимо помнить, что необходимо диагностические методики применяются в начале и в конце коррекционно-развивающей программы.

3. Тематический план программы
Тематический план занятий оформляется после пояснительной записки следующим образом:

№	Название разделов и тем	Цели занятия	Формы работы

4. Содержание программы
В содержание раскрывается последовательность занятий по следующей схеме:
Занятие 1: «тема»
Задачи:
Время:
Используемый материал:
Последовательность упражнений (каждое упражнение имеет свой порядковый номер и подробно описывается содержание)

5. Литература: в данном пункте указывается весь список литературы, который был использован в процессе создании всей программы

6. Приложение: в данном пункте дается необходимый дополнительный материал, который был использован на занятиях, кроме того, описываются полностью все диагностические методики.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

Текст работы должен быть набран на компьютере на стандартных нелинованных листах белой бумаги. Размер страниц – 210 х 297 мм (формат А 4).

Поля: слева – 30 мм, справа – 15 мм, сверху – 20 мм, снизу – 20 мм.

Нумерация страниц – снизу по центру (колонтитулы – 1,25), начиная со второй страницы. *Титульный лист является первой страницей работы, но номер на нем не проставляется*. Нумерация страниц должна быть сквозной и включать титульный лист и приложения. Страницы нумеруют арабскими цифрами.

В тексте должны быть включены ***функции*** «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25–1,27.

Интервал между строками – полуторный (таблицы, названия таблиц и рисунков, приложения допускается печатать через один интервал).

Шрифт – 14, Times New Roman (рисунки допускается печатать 10-14, Times New Roman).

2. ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВКР включает в себя следующие блоки:

- СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.
- ВВЕДЕНИЕ.
- ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ.
- ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.
- ВЫВОДЫ.
- ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.
- СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.
- ПРИЛОЖЕНИЯ.

В рамках глав могут быть пункты и подпункты, содержание которых отображено текстом. Все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Общий объем ВКР не ограничивается (рекомендуемый объем не менее 80-85 страниц без приложений).

Список использованной литературы должен содержать не менее 80 источников.

2.1. Оформление титульного листа выпускной квалификационной работы

Первой страницей выпускной квалификационной работы (ВКР) является титульный лист. Образец оформления ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА приведен *на странице 6.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! В оформлении титульного листа следует обратить внимание на текст, выделенный полужирным.**
- **! В титульном листе не должно быть переносов.**
- **! Титульный лист оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! В титульном листе не должно быть сокращений.**

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!
В методических рекомендациях дается ОБРАЗЕЦ оформления выпускной квалификационной работы!!!

ТЕКСТ РАБОТЫ (ОСОБЕННО НАЗВАНИЕ РАБОТЫ, ВВЕДЕНИЕ, ВЫВОДЫ) ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН СОГЛАСОВЫВАТЬСЯ С НАУЧНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ, НЕ НАДО ЕГО ПЕРЕПИСЫВАТЬ С МЕТОДИЧКИ.

Оформление ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА
выпускной квалификационной работы

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Факультет психологии
Кафедра общей и социальной психологии
Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»
Курс 4, группа ППО-ПКМС-41-18

ХАЛФИНА РЕГИНА РОБЕРТОВНА

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель:
доцент кафедры общей и социальной психологии,
кандидат психологических наук Макушкина О.М.

Работа допущена к защите _____
Заведующий кафедрой_____
Дата представления_____
Дата защиты_____
Оценка_____

Уфа 2020

2.2. Оформление оглавления выпускной квалификационной работы

Второй страницей работы является ее содержание. Со второй страницы начинается нумерация страниц. Оформление: вверху посередине пишется слово «ОГЛАВЛЕНИЕ». Далее ниже дается полный перечень основных частей работы, глав, пунктов и подпунктов с указанием страниц, с которых они начинаются. Образец оформления раздела «ОГЛАВЛЕНИЕ» выпускной квалификационной работы приведен *на странице 8.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! В оформлении оглавления обратить внимание на нумерацию, текст не должен заходить на нумерацию страниц.**
- **! Новые разделы пишутся без красной строки.**
- **! Подпункты глав пишутся с красной строки.**
- **! Лучше оглавление поместить в таблицу и скрыть сетку.**
- **! Оглавление оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! В оглавлении не должно быть сокращений.**

Оформление блока «ОГЛАВЛЕНИЕ»
выпускной квалификационной работы

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ …… 4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОМ РАССТРОЙСТВЕ..... 8
1.1. Исследование проблемы психологической защиты личности: отечественный и зарубежный опыт..... 16
1.2. Теоретические исследования обсессивно-компульсивного расстройства личности ……..... 24
1.3. Психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.... 30
Выводы по первой главе …..……..…... 38
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОМ РАССТРОЙСТВЕ ……..... 39
2.1. Организация и методы исследования …… 39
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования ……... 43
2.2.1. Выраженность обсессивно-компульсивного расстройства в исследуемых группах..... 43
2.2.2. Виды психологических защит в исследуемых группах..... 47
2.2.3. Особенности доминирующей стратегии психологической защиты у пациентов в исследуемых группах..... 55
2.2.4. Особенности взаимосвязи видов психологической защиты и доминирующей стратегии психологической защиты..... 65
2.2.5. Методические рекомендации направленные на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством..... 74
Выводы по первой главе…….. 78
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ…… 79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...…….. 80
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ..... 84
ПРИЛОЖЕНИЯ …… 85

После списка использованной литературы, дается список сокращений. В список включаются все сокращения, которые используются в работе, вместе с их расшифровкой. Список сокращений оформляется **в алфавитном порядке.**

Образец оформления раздела
«СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ» выпускной квалификационной работы

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ДУ	- дыхательные упражнения;
ЛТ	- личностная тревожность;
ПЗМР	- простая зрительно-моторная реакция;
РВ	- реакция выбора;
РДО	- реакция на движущийся объект;
СТ	- ситуативная тревожность;
СЗМР	- сложная зрительно-моторная реакция;
уд./мин.	- удары в минуту;
усл. ед.	- условные единицы;
ЧСС	- частота сердечных сокращений;
X	- средняя величина показателя;
δ	- среднеквадратическое отклонение.

2.3. Оформление введения выпускной квалификационной работы

Во **ВВЕДЕНИИ** выпускной квалификационной работы излагается актуальность выбранной темы, основное содержание работы.

В названии работы, оглавлении, введении и выводах сокращения не используются. Исключения составляют общепринятые сокращения, которые можно использовать в работе без их введения. *Например: кг, мс, мин.*

Введение ВКР должно содержать следующие научные категории: «Актуальность», «Противоречия» «Цель исследования», «Объект исследования», «Предмет исследования», «Гипотеза исследования» «Задачи исследования», «Методы исследования», «Теоретическая и практическая значимость», «Внедрение в практику», «Положения, выносимые на защиту», «Апробация работы», «Структура и объем работы».

Актуальность и противоречия должны раскрывать насущность, важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы. Как правило, в этих категориях дается краткое описание результатов исследователей, работающих в этом направлении, а также акцентируется внимание на недостаточно изученных сторонах проблемы.

Цель работы должна быть сформулирована исходя из названия работы. Чтобы ее грамотно представить, к теме работы необходимо добавить один из глаголов: «изучить», «исследовать», «проанализировать», «разработать» и т.д.

Объект исследования в изучаемой проблеме должен быть представлен какой-либо материальной или идеальной системой. *Например:* система психологической защиты личности.

Предмет исследования должен раскрывать проявления объекта, на которые будет направлено основное исследование в рамках избранной проблемы. *Например:* особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Гипотеза исследования должна быть сформулирована в предположительном виде и отображать предположительную зависимость (или не зависимость) двух и более факторов.

Задачи исследования формулируются исходя из цели, раскрывают и конкретизируют ее по составляющим.

Положения, выносимые на защиту формулируются в виде утверждений, исходя из полученных выводов по результатам проведенного исследования.

Образец оформления блока «ВВЕДЕНИЕ» приведен *на странице 11*.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

! **При оформлении «противоречия», «цели», «объекта», «предмета», «гипотезы» после двоеточия текст пишется с маленькой буквы.** *Например: Цель исследования:* изучить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

! **При оформлении «задач работы» и «положений, выносимых на защиту: нумерация начинается с красной строки, после номера ставится точка, текст начинается с заглавной буквы, продолжается с начала строки, в конце предложения ставится точка.** *Например:*

Задачи исследования:

1. Изучить функциональное состояние .....

2. Оценить динамику функционального состояния .....

! **Введение оформляется 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman.**

! **Во введении не должно быть сокращений.**

Оформление блока «Введение»
выпускной квалификационной работы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На протяжении многих тысячелетий интерес к проблеме человека является одним из доминирующим в науке. В течение всего времени различные философы и ученые стремятся расширить свои представления о сущности человеческой личности, но отдельные ее феномены так и остаются неопознанными. К таким относится область бессознательных проявлений личности, а именно психологическая защита личности. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации. Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и теорию психологической адаптации.

Психологическая система защиты может быть немаловажным факто-

ром развития обсессивно-компульсивого расстройства личности (ОКР). Интерес к данной проблеме возрастает за счет того, что распространенность данной патологии увеличивается. Также анализ психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве необходим для дифференцированной и эффективной терапии таких больных, которая позволит значительно улучшить их психическое состояние, уменьшить клинические проявления данной патологии.

Степень научной разработанности темы: Психологи вкладывают в понятие психологическая защита личности различный смысл, поэтому тема эта вызывает споры и полемику авторов. В работах отечественных психологов (Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Е.С. Романовой) освещаются более специализированные вопросы, связанные с генезисом и функционированием механизмов психологической зашиты. Общетеоретические и методологические аспекты данной проблемы рассматриваются в рамках классического и эволюционного психоанализа (А. Адлер, Г. Салливан, З. Фрейд), современных психотерапевтических направлениях (Р. Ассоджиоли, К. Роджерс, Ф. Перлз,) и исследованиях стресса (Ф. Александер, Х. Келлерман, У. Кенон).

Объект исследования: система психологической защиты личности.

Предмет исследования: особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Цель исследования: изучить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что при обсессивно-компульсивном расстройстве личности активизируются незрелые психологические защитные механизмы, такие как отрицание, регрессия, проекция.

Задачи исследования:

1. Описать феномен системы психологической защиты личности.

2. Проанализировать особенности обсессивно-компульсивного рас-

стройства личности.

3. Выявить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

Методы исследования:

I. *Теоретические методы*: сравнительный анализ научной литературы, теоретический анализ, конкретизация материала;

II. *Эмпирические методы*: тестирование. Были использованы следующие методики:

1. Шкала Йеля-Брауна для обсессивно-компульсивного расстройства (Y-BOCS).

2. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) Плутчика – Келлермана – Конте.

3. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.

III. *Методы математической обработки*: Статистическая обработка полученных данных включила: вычисление первичных статистических показателей, непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel и программы статистической обработки «Statistica 10.0».

Этапы исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблемам специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

2. Изучить психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

3. Подобрать методы и методики исследования специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Выявить личностные и поведенческие особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

5. Провести эмпирическое исследование специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

6. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

Эмпирической базой исследования является ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр Министерства здравоохранения Республики Башкортостан (РКПЦ). Совокупная выборка исследования составила 60 человек, испытуемые – в возрасте от 15 до 21 года.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты расширяют научные представления о специфике психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве. В исследовании осуществлен анализ классических и современных представлений в зарубежной и отечественной психологии.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования как в процессе преподавания при изучении соответствующих вопросов, так и при проведении научных исследований подобной тематики.

Достоверность и надежность полученных результатов обеспечивалась научно-методологической обоснованностью исследования, применением разнообразных и адекватных методов организации исследования, сбора и статистической обработки полученных данных, репрезентативностью эмпирической выборки.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством выбирают в качестве основных ранние и незрелые защитные механизмы, такие как: проекция, отрицание, регрессия.

2. У пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности доминирующая стратегия в общении «агрессия» сильнее выражена и

отличается, в сравнение с депрессивными пациентами

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования докладывались на заседании кафедры общей и социальной психологии, были опубликованы в журнале рекомендованном ВАК РФ «Вестник психофизиологии» (2019), представлены на международной научно-практической конференции, Уфа (2019), на II-ой Всероссийской заочной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и общества (2020).

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы включает 81 источника, из них 3 на иностранном языке. Общий объем магистерской диссертации составляет 81 страница. В работе содержится 10 таблиц, 6 рисунков

2.4. Оформление первой главы выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 1. «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ» посвящена анализу литературных данных по выбранной теме.

При оформлении главы все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Анализ литературы делается по результатам исследований, проведенных раннее кем-либо в рамкам избранной исследователем проблемы. В этой главе приводится описание объекта исследования, составляющих взаимосвязей между этими составляющими. Дается анализ факторов, влияющих на его существование и развитие, условий, в которых функционирует объект и т.д.

При написании первой главы необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы или отдельные результаты. Библиографические ссылки выполняют в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых проставляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; *например: [3], [3, 7, 10]*.

Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста документа, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой.

Примеры оформления ссылок на литературу

Вариант 1

(при цитировании конкретных авторов ссылка ставится сразу после фамилий авторов)

Работы ряда авторов [11, 29] свидетельствуют о том, что, как правило, на восстановление физической работоспособности больного после прекращения иммобилизации при переломах длинных трубчатых костей нижних конечностей требуется столько же времени, сколько и на сращение перелома.

По данным Р.М. Грановской [22], психологическая защита личности замедляет некую творческую фантазию, работу интуиции.

Вариант 2

(при цитировании определений и текстовых фрагментов из источников ссылка ставится в конце абзаца)

Вместе с тем она отмечает положительную роль защиты, где защита оберегает сознание от информации, разрушающей целенаправленное мышление, настроенное на решение в соответствии с отображаемой картиной ситуации [22, с. 81].

Примеры оформления различных перечислений в тексте главы

Вариант 1

(после двоеточия идет перечисление через запятую, в конце предложения ставится точка)

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений: отношение к миру предметов и явлений, отношение к другим людям и отношение к себе [16].

Вариант 2

(после двоеточия идет перечисление через дефис, после каждого перечисления ставится точка с запятой, после последнего перечисления ставится точка)

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений:

- отношение к миру предметов и явлений,
- отношение к другим людям,
- отношение к себе [16].

Вариант 3

(после двоеточия идет перечисление через нумерацию, нумерация начинается с начала строки, после номера ставиться точка, текст начинается с заглавной буквы, в конце предложения ставится точка, текст на следующей строке не должен выходить под цифры)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.
2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.
3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.
4. Развлечения –свободно избирательные взаимодействия.
5. Игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария [6].

Вариант 4

(после двоеточия идет перечисление через нумерацию, нумерация начинается с красной строки, после номера ставиться точка, текст начинается с заглавной буквы, в конце предложения ставится точка, текст на следующей строке должен начинаться с начала строки)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.
2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.
3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.
4. Развлечения – свободно избирательные взаимодействия.
5. Игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

Вариант 5

(после двоеточия идет перечисление через нумерацию со скобкой, нумерация начинается с начала строки, после номера ставиться скобка, текст начинается с маленькой буквы, в конце предложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

1) замыкание – непринятие всех взаимодействий;
2) ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
3) работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
4) развлечения – свободно избирательные взаимодействия;
5) игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

Вариант 6

(после двоеточия идет перечисление через дефис, перечисление начинается с начала строки, текст начинается с маленькой буквы, в конце предложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

- замыкание – непринятие всех взаимодействий;
- ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
- работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
- развлечения – свободно избирательные взаимодействия;
- игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

При использовании в тексте сокращений необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. *Например: сердечно-сосудистая система (ССС).*

Глава заканчивается **выводами** по анализу литературных источников в связи с проблемой исследования. В выводах по первой главе кратко формулируются выводы, вытекающие из анализа литературы**. Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов.** Образец оформления первой главы «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ» приведен *на странице 19.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Глава оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! В тексте главы не должно быть рисунков. Все рисунки переносятся в приложения. В тексте делается ссылка на приложение.** *Например*: *(прил. 1) или Механизмы психологической защиты представлены в приложении 1.*
- **! Текст главы должен быть проверен на орфографические и грамматические ошибки, отредактирован, не допускается сканированный текст.**
- **! В выводах по первой главе не должно быть сокращений.**
- **! В выводах по первой главе не должно быть ссылок на литературу.**

Оформление блока «Глава 1»
выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Исследование проблемы психологической защиты личности: отечественный и зарубежный опыт

Таким образом, психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта [6].

1.2. Теоретические исследования обсессивно-компульсивного расстройства личности

Обобщая все вышеперечисленные исследования, можно сформулировать основное определение обсессивно-компульсивного расстройства личности. Обсессивно-компульсивное расстройство личности – это состояние с преобладанием в клинической картине чувств, мыслей, страхов, вос-

поминаний, возникающих помимо желания больных, но при сознании их болезненности и критическом отношении к ним [7].

1.3. Психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве

Подводя итог данной части исследования можно отметить, что обсессивно-компульсивное расстройство личности проявляется бессознательно, как защита от наказания и самонаказания, которое желает отвратить наказание извне. С другой стороны, навязчивости, вызывая массу страданий, являются самонаказанием. Поэтому они сложно поддаются психотерапевтическому воздействию.

Выводы по первой главе

На основе изученных научных подходов зарубежных и отечественных психологов становится ясно, что психологическая защита личности представляет собой выработанную в онтогенезе и присущую любому человеку стратегию бессознательного искажения аффективных и когнитивных аспектов тех ситуаций, которые несут угрозу сложившейся картине мира. Психологическая защита – это то, с помощью чего личность развивается целостно через адаптацию или устранение чувства тревоги, которое связанно с осознанием внутриличностного конфликта и преодолением психотравмирующей ситуации.

Анализ научных исследований позволил нам определить, что психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности: соответствие общественным ожиданиям и правилам; процессы мышления и воображения являются основой функционирования; осознанность функционирования, контролируется рефлексией; широкий спектр умеренного использования механизмов защиты; обеспечение внешней социально-психологической адаптированности и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач; в межличностном взаимодействии

конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Обсессивно-компульсивное расстройство характеризуется развитием навязчивых мыслей, воспоминаний, движений и действий, а также разнообразными патологическими страхами (фобиями).

При ананкастном (обсессивно-компульсивном) расстройстве личности наблюдается излишняя обеспокоенность порядком, перфекционизм, непреклонность, ригидность, которые сочетаются с низкой самооценкой и чрезвычайной осторожностью. Важно, что больные впечатлительны, ранимы, склонны к тревожным опасениям.

Таким образом, обсессии и компульсии – банальные ритуализированные действия или психические акты, которые расцениваются пациентами как «защитные». Эти «защитные» действия представляют собой ритуалы, призванные предотвращать или минимизировать опасения больного. Когда ритуал будет совершен, то это приводит к тому, что больной испытывает временное облегчение. Нарушение традиций, норм поведения, мысли о нарушениях моральных предписаний вызывают защиту в виде навязчивостей, которые являются средством избежать каких-либо болезней, наказания в целом.

2.5.Оформление второй главы выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ является основополагающей в проведении всего исследования. В ней должно быть отражено, что хотел сделать автор, с помощью чего и как он проводил научную работу.

При оформлении второй главы все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Организация исследования. В данном разделе необходимо презентовать выборку по характеристикам: заболевание, пол, возраст, сопут-

ствующие заболевания, степень физической подготовленности, так как от этих характеристик зависит методика построения психологических воздействий и др. Исследование включает 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный. В работе должно быть приведено описание всех этапов. При описании этапов необходимо указывать их длительность.

Методы исследования должны быть определены адекватно исследуемым в работе показателям. Как правило, первым методом исследования является «Анализ литературных источников», а последним «Методы математической статистики». В любой научной работе эти методы присутствуют независимо от ее темы. При описании методов исследования необходимо указывать конкретные показатели, которые исследуются или регистрируются с помощью этих методов.

При написании этой главы необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы или отдельные результаты. Библиографические ссылки выполняют в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых проставляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; *например: [3, с.37], [3, 7, 10]*.

Оформление блока «ГЛАВА 2» представлено *на странице 23.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **Глава оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **В тексте главы не должно быть рисунков. Все рисунки переносятся в приложения. В тексте делается ссылка на приложение.**
- **Текст главы должен быть проверен на орфографические и грамматические ошибки, отредактирован, не допускается сканированный текст.**
- **Все глаголы, используемые в тесте второй главы, должны быть в прошедшем времени.**
- **При написании второй главы (раздел 2.2) необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы.**
- **При описании методов исследования, используемых в работе (раздел 2.2), необходимо сделать обоснование выбранного метода, описывать методику проведения и нормы для выбранного контингента.**

Оформление блока «Глава 2»
выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования

Объект исследования: система психологической защиты личности.

*Предмет исследования***:** особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Цель исследования: изучить особенности с психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

*Задачи эмпирического исследования***:**

1. Определить особенности психологической защиты личности обследуемых.

2. Проанализировать особенности обсессивно-компульсивного расстройства личности обследуемых.

3. Выявить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что при обсессивно-компульсивном расстройстве личности будут активизироваться незрелые психологические защитные механизмы, такие как: отрицание, регрессия, проекция.

*База эмпирического исследования***.** ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр МЗ РБ.

Выборка исследования. В обследовании приняли участие составили 60 человек, возрастной ценз общей выборки составил – от 15 до 21 года. Состав выборки по половой специфичности – женщины.

Экспериментальная группа в составе 30 женщин включала пациентов дневного и круглосуточного стационаров, имеющих уточненный диагноз «Обсессивно-компульсивное расстройство» (F42), «Ананкастное расстройство личности» (F60.5x).

Контрольную группу в составе 30 женщин, составили пациенты этого же лечебно-профилактического учреждения, но имеющие следующие уточненные диагнозы: «Депрессивный эпизод» (F32), «Рекуррентное депрессивное расстройство» (F33), «Устойчивые расстройства настроения (аффективные расстройства)» (F34), «Другие расстройства настроения (аффективные)» (F38).

Психодиагностические материалы предъявлялись пациентам в комфортных условиях, при контроле медицинских психологов отделений.

Этапы эмпирического исследования.

1. Выявление личностных и поведенческих особенностей психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве (2018 – 2019 гг.);

2. Математико-статистическая обработка и качественный анализ полученных результатов (январь – октябрь 2019 г.);

3. Разработка программы тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством. (октябрь – декабрь 2019 г.).

Методы и методики исследования. Для выявления специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве были применены различные диагностические методики.

Остановимся на основных методиках выявления специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве:

1. Опишем *Шкалу Йеля-Брауна для обсессивно-компульсивного расстройства (Y-BOCS).*

Целью данной методики является количественное определение составляющих синдромов навязчивых состояний.

Инструкция. Респонденту предлагается 10 утверждений. Испытуемому необходимо прочитать каждое утверждение и выбрать 1 ответ, который наиболее соответствует его состоянию.

Обработка результатов. Необходимо сложить все полученные баллы. Номер каждого ответа соответствует количеству баллов.

Интерпретация результатов:

– 0-7 баллов – Нет клинической выраженности ОКР.

– 8-15 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство легкой степени выраженности.

– 16-23 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство средней степени тяжести.

– 24-31 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство тяжелой степени.

– 32-40 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство крайне тяжелой степени тяжести [19].

2. Раскроем содержание *методики «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Плутчика – Келлермана – Конте*.

Цель данной методики: диагностика различных механизмов психологической защиты личности.

Инструкция. Респонденту необходимо внимательно прочитать утверждения, которые описывают чувства, поведение и реакции окружающих на определенные жизненные ситуации, и если они имеют к нему отношение, то нужно отметить данное утверждение соответствующим знаком «+».

Обработка результатов. Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов (сверять с ключом). Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль защитных механизмов личности.

Интерпретация: доминирующим считается защитный механизм,

набравший наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, рационализация, реактивные)[23].

3. Раскроем основное содержание *диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.*

Цель данной методики – определение ведущей стратегии защиты в общении с окружающими.

Инструкция. Испытуемому предлагается 24 ситуации, где ему нужно будет постараться представить типичные ситуации и выбрать тот вариант ответа, который наиболее всего подходит именно ему. В приоритете тот ответ, пришедший в голову, первым.

Обработка результатов. Необходимо посчитать количество ответов по всем шкалам:

Стратегия «Миролюбие»: количество ответов «а»;

Стратегия «Избегание»: количество ответов «б»;

Стратегия «Агрессия»: количество ответов «в».

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами испытуемый активно использует разные защиты своей субъективной реальности.

Интерпретация:

1. Миролюбие – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для «Я» личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства.

2. Избегание – психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его «Я» подвергается атакам. При этом он в открытую не растрачивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект.

3. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта. С увеличением угрозы для субъектной реальности личности её агрессия возрастает [26].

Для подсчета результатов эмпирического исследования применялись следующие методы математической статистики: непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel и программы статистической обработки «Statistica 10.0».

2.2. Анализ результатов исследования

Результаты исследования и их обсуждение должны отображать результаты проведенного исследования по избранной проблеме и их анализ. Материал должен представляться в соответствии с решением поставленных в работе задач. Результаты, полученные автором, должны обобщаться, сравниваться, сопоставляться с результатами исследований, проведенных ранее кем-либо. Здесь же выводятся собственные умозаключения. В данной разделе материал должен приводиться в текстовом, графическом и табличном виде.

Оформление цифрового и иллюстрационного материала

Цифровой материал рекомендуется оформлять в виде таблиц. Таблицу следует располагать после первого упоминания о ней в тексте, на той же или следующей странице. Таблицы нумеруют арабскими цифрами. Нумерация едина в пределах всей работы. В правом верхнем углу таблицы, над ее заголовком пишут слово таблица и ее номер. *Например: «Таблица 1»*. Таблица должна иметь заголовок, который следует печатать строчными буквами (кроме первой заглавной). Заголовок должен быть кратким и полностью отражать содержание таблицы. Заголовок располагается над таблицей посередине, точка не ставится. После таблицы дается «Примечание», в котором даются сокращения, используемые в таблице с их расшифровкой.

Оформление табличного материала

С целью сравнения двух выборок экспериментальной и контрольной группы был использован непараметрический статистический критерий U-критерий Манна-Уитни при уровне значимости p <0,05. Результаты данного анализа наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа видов психологической защиты личности

Наименование психологических защит	*Сумма рангов*		*U*	*Z*	*p*
	Группа с депрессией	*Группа с ОКР*			
Вытеснение	1165,5	664,5	199,5	3,696	**0,0002**
Регрессия	789,5	1040,5	324,5	-1,848	0,0646
Замещение	1001,0	829,0	364,0	1,264	0,2062
Отрицание	872,0	958,0	407,0	-0,628	0,5298
Проекция	795,5	1034,5	330,5	-1,759	0,0785
Компенсация	999,5	830,5	365,5	1,242	0,2143
Гиперкомпенсация	998,5	831,5	366,5	1,227	0,2198
Рационализация	957,5	872,5	407,5	0,621	0,5346

Примечание: ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство; p – достоверность различий между группами.

Важно*: Если показатели регистрировались только 2 раза (в начале и в конце эксперимента), то допустимо употребление слова «Изменение» в названиях таблицы и рисунков. Если регистрация показателей проводилась 3 и более раз (больше двух временных срезов), то уже можно использовать слово «Динамика».*

Иллюстрационный материал рекомендуется оформлять в виде рисунков. Рисунки с соответствующими названиями должны прилагаться сразу же за первой ссылкой в тексте на этот рисунок или на отдельной странице, идущей сразу же за первой ссылкой. Нумеровать рисунки следует арабскими цифрами в пределах работы. Внизу под рисунком пишут слово «Рис.» и его номер. *Например: «Рис. 1»*, точка после номера не ставится. Название рисунка помещают под ним посередине без точки в конце. Под названием рисунка дается «Примечание», в котором приводятся сокращения, используемые в рисунке с их расшифровкой. Оформление РИСУНКОВ представлено *ниже.*

Оформление иллюстрационного материала выпускной квалификационной работы

На втором этапе эмпирического с помощью методики Д. Рассела и М. Фергюсона был изучен уровень субъективного ощущения одиночества пожилых людей. Результаты анализа представлены на Рис.2.

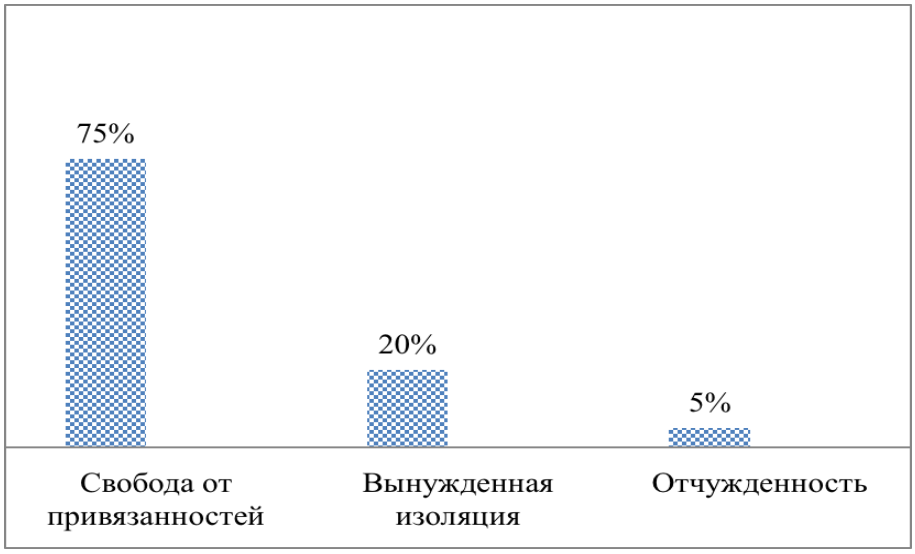


Рис. 2. Предпосылки возникновения чувства одиночества

2.6. Оформление выводов выпускной квалификационной работы

Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов, которые должны отражать результаты решения каждой сформулированной автором задачи. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Оформление блока «ВЫВОДЫ» представлено на *стр. 30.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Выводы оформляются 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! Выводы формулируются в виде кратких и пронумерованных тезисов.**
- **! В выводах не должно быть сокращений.**
- **! В выводах не должно быть ссылок на литературу.**

Оформление блока «Выводы»
выпускной квалификационной работы

ВЫВОДЫ

В результате эмпирического исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ ответов испытуемых позволил оценить процентное соотношение групп с проявлением различных видов психологических защит и доминирующей стратегии психологической защиты в общении.

2. Сравнительный анализ результатов исследования позволил выявить достоверные различия у испытуемых группы с обсессивно-компульсивным расстройством и группы с депрессией. Данные группы различаются между собой тем, что такие защитные механизмы, как вытеснение и избегание выражены сильнее у депрессивных, по сравнению с пациентами с обсессивно-компульсивным расстройством. Также важно, что у пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности доминирующая стратегия в общении «агрессия» сильнее выражена и отличается, в сравнение с депрессивными пациентами.

3. Факторный анализ позволил выявить взаимосвязи между показателями виды психологической защиты личности и доминирующей стратегии психологической защиты в общении у обеих групп.

Так как в результате применения факторного анализа был выявлен единственный фактор, где уровень проявления навязчивостей взаимосвязан с психологическим защитным механизмом, при чем в группе депрессивных пациентов, то мы считаем, что гипотеза, выдвинутая ранее не была подтверждена в рамках данного исследования. Возможно, что расширение выборки респондентов и сравнение результатов исследования со здоровой популяцией испытуемых даст подтверждение выдвигаемой нами гипотезы.

2.7. Оформление списка использованной литературы выпускной квалификационной работы

В СПИСКЕ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ приводится вся использованная в работе литература. Причем, использованными считаются только те источники, на которые есть ссылки в работе. Литературные источники, используемые автором в исследовании, перечисляются в строго алфавитном порядке. Каждому источнику присваивается номер, нумерация сквозная. Сведения об источниках литературы приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.5–2008. Независимо от назначения ссылки, правила представления элементов библиографического описания, применение знаков предписанной пунктуации в ссылке осуществляются в соответствии с ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.82. Оформление литературных источников представлено *в приложении 1*.

Образец оформления блока СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ представлен *на странице 31*.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **Список использованной литературы оформляется 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman.**
- **Источники литературы перечисляются в строго алфавитном порядке независимо от количества авторов !!!**
- **В списке литературы должны быть представлены интернет источники.**

Оформление блока «Список использованной литературы» выпускной квалификационной работы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бехтель Е.В. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия [Текст] /Е.В. Бехтель: дисс. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ, 1993. – 162 с.

2. Веселкова И.Н. Проблемы здоровья и медико-социального обслуживания пожилых людей [Текст] / И.Н. Веселкова, Е.В. Землянова // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 1. – С.76–88.

2.8. Оформление приложения выпускной квалификационной работы

В данном блоке должны быть приведены вспомогательные таблицы, графики, дополнительный текст и другие материалы. Например, описание теста, тренажеров, образцы анкеты, протокола наблюдения и пр., с помощью которых проводилось исследование. При этом каждому материалу, таблице, графику, необходимо присваивать самостоятельный порядковый номер, который при необходимости можно указать в тексте при ссылке на те или иные вспомогательные материалы.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Все приложения оформляются 1,0 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! Заголовок приложения располагается по центру, оформляется шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! Если в заголовке имеется фамилия автора, то после фамилии в круглых скобках ставится год издания источника.**
- **! Обратить внимание на перенос приложения на другую страницу.**

3. ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАЩИТЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

За два месяца до начала Государственных экзаменов студент должен сдать *для экспертизы* на выпускающую кафедру следующий *пакет документов*:

1. Выпускная квалификационная работа.
2. Аннотация выпускной квалификационной работы.
3. Отзыв научного руководителя (***с подписью научного руководителя***).
4. Доклад (1 экземпляр).
5. Иллюстрационный материал (1 комплект).
6. Лист допуска к защите ВКР (нормоконтроль).
7. На отдельном листке: Фамилия, имя, отчество (полностью), контактные телефоны.

Перечень документов, необходимых для защиты выпускной квалификационной работы

1. Выпускная квалификационная работа.
2. Автореферат выпускной квалификационной работы.
3. Отзыв научного руководителя.
4. Рецензия на выпускную квалификационную работу.
5. Лист допуска к защите ВКР.
6. Доклад (2 экз.)
7. Иллюстрационный материал (6 комплектов).
8. Презентация на электронном носителе.

3.1. Доклад

Доклад выпускной квалификационной работы должен содержать следующие разделы:

- актуальность;
- противоречия;
- цель исследования;
- объект исследования;
- предмет исследования;
- гипотеза;
- задачи исследования;
- положения, выносимые на защиту;
- организация исследования (без включения этапов);
- методы исследования;
- итоговые результаты исследования;
- заключение (основные выводы по результатам исследования).

В докладе необходимо ссылаться на иллюстрационный материал ВКР и презентацию.

Длительность доклада не должна превышать 7-8 минут (3,5-4 страницы 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батько Б.М. Соискателю ученой степени : практические рекомендации (от диссертации до аттестационного дела) [Текст] /Б.М. Батько. - М.: СИП РИА, 2002. 288 с.
2. Кузнецов И.Н. Основы научных исследований [Текст] /И.Н. Кузнецов. - М.: Дашков и К, 2013.
3. Кожухар В.М. Основы научных исследований [Текст] /В.М. Кожухар. - М.: Дашков и К, 2010. - htth//www.ibooks.ru
4. Сороков Д.Г. Работа с научной информацией. Написание и защита квалификационных работ по психологии [Текст] /Д.Г. Сороков. - М.: Форум, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примеры библиографического описания

Статья одного автора

Красильников, В.Л. Структурный анализ кинематики гребка руками в плавании способом брасс в условиях нового многополярного прибора РГД-2 / В.Л. Красильников // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 13, № 27(286). – С. 128–132.

Статья двух авторов

Усталов, Д.А. Распределенная инструментальная среда словарного морфологического анализа для обработки русского языка / Д.А. Усталов, МЛ. Гольдштейн // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Математическое моделирование и программирование». – 2013. – Т. 6, № 3. – С. 119–127.

Ковязин, В.Ф. Влияние пожара на лесные экосистемы / В.Ф. Ковязин, Э.А. Ханмирзаев // Безопасность жизнедеятельности: Приложение. – 2013. – № 12. – С. 6–9.

Статья трех авторов

Швецов, В.И. Повышение стойкости изложниц для цинковых блоков / В.И. Швецов, Б.А. Кулаков, М.А. Иванов // Литейщик России. – 2005. – № 10. – С. 40–43.

Статья четырех авторов (и больше)

Пути совершенствования специализированной медицинской помощи при остром коронарном синдроме в региональном сосудистом центре / А.А. Московский, А.А. Перминов, В.В. Черепенников и др. / Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2013. – Т. 6, № 2. – С. 66–78.

Продолжающиеся издания (сборники трудов)

Гумницкий, М.Е. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодых людей с разным уровнем выраженности религиозности / М.Е. Гумницкий // Ученые записки ЗабГУ. – 2013. – № 5(52). – С. 72–78.

Апресян, Р.Г. Можно ли дать определение морали? / Р.Г. Апресян // Мораль: Разнообразие понятий и смыслов: сб. науч. тр. – М.: Альфа–М, 2014. – С. 203–207.

Материалы конференций

Показатели сенсорных реакции у девушек 18–20 лет с различным тонусом вегетативной нервной системы / О.Ю. Бушуев, А.С. Семенов, А.О. Чернявский и др. // 20-й всемирный конгресс IMEKO, 2012. – С. 190–193.

Толипов, К. Метапредметная парадигма здоровьеформирующего образовательного пространства современной общеобразовательной организации / К. Толипов // Advanced Materials Research, 2013. – Т. 684. – С. 667-670.

Книги (монографии, учебники и т.п.)

Лайонз, Д. Язык и лингвистика. Вводный курс: учебник / Д. Лайонз. – М: УРСС, 2004. – 320 с.

Поволоцкий, Д.Я. Производство нержавеющей стали / Д.Я. Поволоцкий, Ю.А. Гудим. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1998. – 235 с.

Колмогоров, В.Л. Напряжения, деформации, разрушение / В.Л. Колмогоров. – М.: Металлургия, 1970. - 229 с.

Переводные издания:

Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов: междунар. коллектив. моногр. / Е.В. Новикова и др.; пер. на англ. яз. О. Никифоровой и др.; под ред. Е. А. Новиковой. – М.: Статут, 2010. – 413 с.

Патенты

Пат. 2481153 Российская Федерация. Композиционный сорбент на основе гидросиликатов кальция / А.Г. Морозова, Т.М. Лонзингер, Г.Г. Михайлов; заявитель и патентообладатель Юж.-Урал. гос. ун-т. – № 2011125244/05; заявл. 17.06.2011; опубл. 10.05.2013, Бюл. № 13. – 6 с.

Переиздание книги

Борисова, Е.Г. Коллокации. Что это такое и как их изучать / Е.Е. Борисова. – 2-е изд. – М.: Филология, 1995. – 49 с.

ГОСТы

ГОСТ 8.586.5–2005. Вибрация и удар. Измерение общей вибрации и оценка её воздействия на человека. – М.: Изд-во стандартов, 2007. – 10 с.

Комолов Н.В. Психофизиологическая оптимизация процесса адаптации курсантов ВМедА в начальном периоде обучения: дис. ... канд. мед. наук / Н.В. Комолов. – СПб., 2003. – 136 с.

Учебно-методическое издание

Нухова Марина Владимировна,
доцент, кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой общей и социальной психологии
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна
доцент, доктор биологических наук,
профессор кафедры общей и социальной психологии
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ К ЗАЩИТЕ (СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ)

для направления 37.04.01 Психология (уровень магистратуры)
направленность
«Клиническая психология», «Семейная психология»

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 11.04.2020
Формат 60х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 2,4
Тираж 300 экз. Заказ №_____

ИПК БГПУ им. М. Акмуллы 450000, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

Методические рекомендации по проведению практики

Педагогическая практика включает несколько этапов:

организационный этап практики заключается в участии в установочной конференции, постановке педагогических задач, инструктажу по порядку прохождения практики, подготовке методического обеспечения;

на ознакомительном этапе происходит знакомство с образовательным учреждением, режимом его работы, правилами внутреннего трудового распорядка, уставом. Студенты знакомятся с администрацией и педагогическим коллективом, с основными задачами и направлениями учебной работы преподавателя психологии (анализ нормативных документов, учебного плана и пр.) и внеклассной работы классного руководителя (куратора), с закрепленным классом или группой. На этом же этапе происходит конкретизация задач практики, плана работы, исходя из особенностей образовательного учреждения;

основной этап включает подготовку и утверждение конспектов уроков и внеклассных мероприятий по психологии, проведение пробных и зачетных уроков по психологии разных типов, внеаудиторной и методической работы, изучение отдельного учащегося или классного коллектива (студенческой группы), присутствие на уроках преподавателя психологии, зачетных уроках других студентов, с целью наблюдения и анализа педагогической деятельности, обсуждении занятий, самоанализ своей педагогической деятельности.

заключительный этап состоит из подведения итогов практики, написания отчета, анализа эффективности и оценки результатов практики. Он включает и подготовку к итоговой конференции на факультете.

Для руководства практикой назначаются руководители.

При проведении практики на базе инфраструктуры университет назначается руководитель (руководители) практики от вуза из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу вуза.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу университета (далее - руководитель практики от организации от БГПУ им.М.Акмуллы и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее - руководитель практики от базы практики). Базы практик представлены в Приложении1.

Руководитель практики от организации:

- составляет рабочий график (план) проведения практики;
- разрабатывает индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики;
- участвует в распределении обучающихся по рабочим местам и видам работ в организации;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков проведения практики и соответствием ее содержания требованиям, установленным ОПОП ВО;
- оказывает методическую помощь обучающимся при выполнении ими индивидуальных заданий, а также при сборе материалов к выпускной квалификационной работе в ходе преддипломной практики;
- оценивает результаты прохождения практики обучающимися.

Руководитель практики от профильной организации:

- согласовывает индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики;
- предоставляет рабочие места обучающимся;
- обеспечивает безопасные условия прохождения практики обучающимся, отвечающие санитарным правилам и требованиям охраны труда;
- проводит инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями

охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.

При проведении практики в профильной организации руководителем практики от организации и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

Обучающиеся в период прохождения практики:

- выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программами практики;
- соблюдают правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

При наличии в организации вакантной должности, работа на которой соответствует требованиям к содержанию практики, с обучающимся может быть заключен срочный трудовой договор о замещении такой должности.

Направление на практику оформляется приказом с указанием закрепления каждого обучающегося за организацией или профильной организацией, а также с указанием вида и срока прохождения практики.

В случае организации практики с использованием дистанционных образовательных технологий контактная работа проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

Результаты прохождения практики оцениваются посредством проведения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

12. Формы отчетности по практике.

По итогам практики студенты сдают: дневник практики, индивидуальный план, аттестационный лист руководителя базы практики и руководителя от ВУЗа. Полностью перечень отчетной документации представлен в Приложении 2

Порядок аттестации, требования к аттестации и критерии оценки за практику):

Итоги практики подводятся на итоговой конференции по практике, на которой заслушиваются отчеты руководителей практики о качестве ее прохождения, представителей баз практики и выступления студентов. На основании обсуждения результатов и представленной документации выставляется дифференцированная оценка.

К выступлению на итоговой конференции допускаются студенты, своевременно и в полном объеме выполнившие программу практики и предоставившие в указанные сроки всю отчетную документацию.

Выступление включает устный публичный отчет студента-практиканта или подгруппы студентов, на который отводится 5-7 минут, ответы на вопросы руководителей практики. Устный отчет студента должен раскрывать цели и задачи практики, общую характеристику мест практики, описание выполненной работы, выводы и предложения по содержанию и организации практики, совершенствованию программы практики.

Итоговая аттестация по производственной практике выставляется кафедральным руководителем практики после предоставления всей отчетной документации и включает в себя общую оценку выполненной работы студента, а также соблюдения трудовой дисциплины и профессиональной этики.

Заполненные аттестационные листы - отзывы и итоговая ведомость (приложение1) размещается в электронном портфолио студента.

Студент сдает отчет по практике и индивидуально отвечает на вопросы.

Критерии оценки: своевременность сдачи отчета, полнота содержания, наличие печатей и необходимых подписей.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

Промежуточная аттестация по практике проводится в зачета с оценкой.Оценочные материалы текущего контроля по практике представлены : журнал практики, оценочный лист руководтеля базы практики и ВУЗа, конспекты зачетных урок, внеклассных мероприятий.Полностью оценочные материалы представлены в Приложении2.

Оценочные материалы промежуточной аттестации по практике представлены вопросами для собеседования:

Оценочные материалы промежуточной аттестации по практике представлены вопросами для собеседования:

1.Как психологически правильно построить урок?

2.Как правильно активизировать и удерживать внимание учащихся?

3.Какова последовательность действий при проведении внеклассного мероприятия?

4.Как правильно провести диагностику учащегося и класса?

5.Назовите этапы проведения психологической консультации

Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Студент получает за практику оценку «зачтено», если отчет выполнен в полном объеме, оформление соответствует требованиям, имеются печати и подписи руководителей баз практик, сдан в установленные сроки.

Студент получает за практику оценку «незачтено», если не выполнены , указанные выше требования.

При формировании дифференцированной оценки учитываются следующие критерии:

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Заполненные формы отчетности по практике (аттестационный лист с базы практики, аттестационный лист руководителя практики от ВУЗа, дневник практики-приложение 2 к шаблону программы практики) размещается в электронном портфолио обучающегося студентом самостоятельно.

Приложение 1

Формы отчетности по практике

По окончанию производственной практики студенты представляют следующую отчетную документацию, заверенную подписями руководителей практики в образовательном учреждении:

1) Журнал производственной практики студента-психолога в образовательном учреждении, включающий(приложение 1**): с печатью уч-я** (Приложение1)
   а) подробный индивидуальный план работы (пр.1а);
   б) подробный аналитический отчет о прохождении производственной практики с выводами и рекомендациями по ее совершенствованию (пр.1б);
   в) оценочный лист - отзыв руководителя о работе практиканта в образовательном учреждении (прил. 1в) ***с подписью ис печатью образовательного учреждения.***
   г) оценочный лист - отзыв курсового руководителя практики от кафедры (прил. 1г);
   е) итоговую зачетную ведомость с оценками и подписями руководителей практики(прил.1д).
2) Конспекты 3-х уроков разного типа (лекция, семинарское занятие, практическое или лабораторное занятие), проведенных студентом (Приложение 2(а,б).

3) Письменный анализ эффективности одного посещённого урока преподавателя психологии по предложенной схеме (Приложение 2в).
4) Письменный анализ эффективности одного посещённого урока студентов-практикантов по предложенной схеме (Приложение 2г).
5) Письменный самоанализ 1 проведенного урока по предложенной схеме(Приложение 2д).
6) Конспект-план одного внеаудиторного мероприятия проведенных студентом (допускается одно мероприятие на двоих студентов), (Приложение 3).
7) Письменный самоанализ зачетного внеаудиторного мероприятия (проводится индивидуально) (Приложение 3а).
8) Письменный протокол консультации психолога(Приложение4).
9) Письменный протокол консультации студента(Приложение4а).
10) Психолого-педагогическая характеристика учащегося (студента), по запросу с базы практики,составленная практикантом (Приложение 5).
11) Психолого-педагогическая характеристика класса (группы), по запросу с базы практики, составленная практикантом (Приложение6)

Приложение2.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмуллы

Факультет психологии
Кафедра общей и социальной психологии

ЖУРНАЛ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТА

Ф.И.О.
студента_____

Направление профессиональной подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Курс_____Группа_____

Форма обучения _____

Сроки практики с «____»_____по «____»_____201__года

Руководители практики

Курсовой руководитель от кафедры_____

Руководитель базы практики _____

Место прохождения практики

Организация (учреждение)_____
_____

Подпись руководителя организации (учреждения) _____

Печать

Планирование на каждый день, несколько видов,
Если на одном листе не уместится на 2

Приложение2а

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Дата	Содержание планируемой работы	Отметка руководителя о выполнении
		Слово выполнено и подпись руководителя базы практики

Руководитель в учреждении (психолог): _____ (подпись)

Приложение2б

ОТЧЕТ
По итогам педагогической практики

Выводы:

Рекомендации по усовершенствованию:

Отчет составил студент:
_____
(подпись)
«__»_____20… _г.

Отчет проверил групповой руководитель

_____

(подпись)

«__»_____20… _г.

Приложение 1в

Оценочный лист руководителя практики от образовательного учреждения (оценка сформированности компетенций)

Ф.И.О. студента _____

№	Вид работы (документация)	компетенции	Индикаторы	Макс балл	Оценка
1.	Выполнение заданий и поручений руководителя	ОК-5 ПК-16, ПК-20	Проведение стандартного прикладного исследования в области психологии,	12	
2.	Проведение консультаций, собеседований	ОК-5 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-5 ПК-23 ПК-24	Наличие протоколов	12	
3	Конспекты 3-х уроков разного типа проведенных студентом.	ОПК-1 ПК-25 ПК-28 ПК-29	Соответствие конспекта требованиям к методике преподавания психологии, критериям оценки качества (полнота, логичность, соответствие теме) .	10	
4	Письменный самоанализ проведенных зачётных уроков по предложенной схеме.	ОК-1 ОК-5 ОК-6 ПК-25	Способность к рефлексивному анализу, собственной деятельности. Наличие в самоанализе оценки научного, методического, риторического и воспитательного уровня урока; полнота и глубина анализа, рекомендации по самосовершенствованию. Способность к планированию (учет временных рамок, наглядности, организации активности учащихся) . Оформление	12	
5	Письменный анализ эффективности одного посещённого урока преподавателя психологии и студентов-практикантов по предложенной схеме.	ПК-25	Научный подход к анализу урока; глубина и всесторонность анализа, оценка урока с учетом взаимосвязи всех его компонентов, их дидактической обусловленности и логической взаимосвязи; рассмотрение урока во взаимосвязи с предыдущими уроками изучаемой темы; учет специфики данного учебного предмета; научная и методическая обоснованность оценок, характеристик и выводов, их конкретность, доказательность и убедительность; предложения по совершенствованию урока. Оформление.	10	
6	Конспект зачетного внеаудиторного мероприятия, проведенного студентом	ПК-28 ПК-30 ПК-32	Соответствие конспекта требованиям к методике проведения внеаудиторных мероприятий, оформление	12	
7	Письменный самоанализ зачетного внеаудиторного мероприятия	ПК-25	Анализ методики подготовки мероприятия, его структуры и анализа, содержания и методики проведения; анализ результатов мероприятия; выводы и пожелания по совершенствованию.:	12	

8	Психолого-педагогическая характеристика учащегося	ПК-16 ПК-20 ПК-24	Адекватность методов и методик предмету исследования; полнота охвата предмета исследования; обоснованность сделанных выводов. Оформление:	10	
9	Психолого-педагогическая характеристика и класса (группы), составленная практикантом	ПК-16 ПК-20 ПК-24	Адекватность методов и методик предмету исследования; полнота охвата предмета исследования; обоснованность сделанных выводов. Оформление.	10	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА				**100**	

Комментарии к оценкам: **Обязательно**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Подпись руководителя практики
от организации (предприятия) _____ / (ФИО)

М.П.

Приложение 1д

Оценочный лист курсового руководителя

Ф.И.О. студента _____

№	Вид работы (документация)	**Документация / Вид работы**	компетенции	Max балл	Оцкнка КР
1	Журнал производственной практики	*Самоанализ своей готовности к профессиональной деятельности* Выделены профессиональные качества и умения психолога. Показан уровень соответствия развития собственных качеств качествам профессионала. Наличие конкретных рекомендаций по совершенствованию учебного процесса в вузе; наличие конкретных рекомендаций по совершенствованию прохождения практики; Наличие заполненных оценочных листов: руководителя практики в образовательном учреждение.	ОК-1 ОК-5 ОК-6 ПК-25 ПК-28 ПК-29 ПК-32 ПК-16 ПК-20	25	
2	Комплект отчетной документации	Наличие всей документации, качество оформления, своевременность сдачи	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-5 ПК-23 ПК-25 ПК-28 ПК-29 ПК-32 ПК-30 ПК-16 ПК-20	50	
3	Отчет или общегрупповая презентация по итогам практики	Качество устного доклада на заключительной конференции, наличии наглядности (слайды, газета и т.д.)	ОК-6 ПК-25 ПК-28 ПК-29 ПК-32 ПК-16 ПК-20	25	
		ИТОГО		100	

Комментарии к оценкам:

_____

_____

Курсовой руководитель практики: _____

(подпись)

Приложение2е,ж,з

Титульный лист урока по психологии (образец):

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М.Акмуллы»

Факультет психологии

ТЕМА проводимого урока
план-конспект урока по психологии 2 конспекта разных уроков разного типа, но один –пробный, второй –зачетный с оценкой психолога с базы практики)

<u>Не более 2 листов!!!</u>

Выполнил: Ф.И.О.
Проверил:
преподаватель _____

Уфа 20..

Образец конспекта лекции

Тема: «……»(2часа)

Вопросы для обсуждения
1.

2.

3.

Терминологический тезаурус: новые слова по теме, например психология, перцеция ит.д. , не 5-8 слов

Литература
Не более 5 источников, можно эл. ресуры

1.Вопрос……

Краткое содержание, не более ½ листа
Вывод по вопросу

2.Вопрос……..
Краткое содержание, не более ½ листа
Вывод по вопросу

3.Вопрос……..

Краткое содержание, не более ½ листа
Вывод по вопросу

Вывод по всей теме

Объем не более 2 листов

Образец

Практическое занятие 2. По теме: «Особенности ценностно-мотивационной сферы эффективной личности» (проводится в интерактивной форме- тренинговый формат)

Вопросы для обсуждения (психологическая разминка)

1. Параметры развитости мотивационной сферы личности.
2. Целеполагание. Стратегии постановки целей.
3.Основные этапы работы с целью

Терминологический тезаурус: мотив, мотивация, цель долгосрочная, среднесрочная, краткосрочная, целеполагание

Методические указания

Вопрос 1. Объяснить отличия в понимании мотива и мотивации (личностно-значимые и общественно-значимые мотивы), раскрыть параметры мотивации

Вопрос 2.Дать определение понятиям «цель», «целеполагание», объяснить различия и сходства между ними. Ранжирование целей (оперативные, тактические, стратегические)

Вопрос 3. ……

Практические задания

1. Составить список личностных и общественно-значимых мотивов и проанализировать их.
2.Упражнение: «Целеполагание» (после проведения рефлексия).
3.С учетом основных этапов работы с целью, расписать две своих личных цели (рефлексия).
4. Техника SMART (конкретные, измеримые достижения, релевантные (соответствующие другим целям) и привязанные ко времени.

Литература:

1. Лесин, А.М. К вопросу об особенностях формирования и проявления инициативности современных девушек-студенток / А.М. Лесин // Материалы III Международного

женского конгресса «Имидж женщины XXI века: успех, красота, стабильность» (10 марта 2016 г.). – М.: Издательство Академии имиджелогии, 2016. – С. 241-247.

2. Лесин, А.М., Связь между особенностями инициативности и различными ценностями студентов / А.М. Лесин, Н.А. Фомина // Системные исследования свойств личности: к 30-летию научной школы А.И. Крупнова в РУДН: Коллективная монография. – М.: РУДН, 2014. – С. 276-280.

3. Крупнов, А.И., Новикова И.А.История и концептуальные основы системно-функционального подхода к исследованию свойств личности/ А.И. Крупнов, И.А. Новикова // Системные исследования свойств личности: к 30-летию научной школы А.И. Крупнова в РУДН: Коллективная монография. – М.: РУДН, 2014. – С. 9-30.

Приложение3в.

Психологический анализ посещенного урока преподавателя(вы анализируете один урок у преподавателя психологии)

Ф.И.О. преподавателя

Название дисциплины

Тема урока:

№	Составляющие анализа	Индикаторы	max балл	Оценка
1	Психологическая цель урока	1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока; 2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе; 3) предусмотрение отдельных средств психологопедагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.	10	

2.	Стиль урока:	1) определение содержания и структуры урока в соответствии с принципами развивающего обучения: - соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление; - определение объема воспроизводящей деятельности учащихся и творческой; - планирование усвоения знаний в готовом виде (со слов учителя, из учебника, пособия и т.п.) и в процессе самостоятельного поиска; - выполнение учителем проблемно-эвристического обучения и учащимися; кто ставит проблему, формулирует ее, кто решает); - учет контроля, анализа и оценки деятельности школьников, осуществляемых учителем, и взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа учащихся - соотношение побуждения учащихся к деятельности (комментарии вызывающие положительные чувства в связи с проделанной работой, установки, стимулирующие интерес, волевые усилия к преодолению трудностей и т д.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания, нотации и т.п.); 2) особенности самоорганизации учителя: - подготовленность к уроку и главное — осознание психологической цели и внутренняя готовность к ее осуществлению; - рабочее самочувствие в начале урока и в его ходе (собранность, сонастроенность с те-мой и психологической целью урока, энергичность, настойчивость в осуществлении поставленной цели, оптимистический подход ко всему происходящему на уроке, педагогическая находчивость и др.); - педагогический такт (случаи, проявления); - психологический климат на уроке (поддержание атмосферы радостного, искреннего общения, деловой контакт и др.).	10	
3	Организация познавательной	1) определение мер для обеспечения условий продуктивной работы	10	

	деятельности учащихся:	мышления и воображения учащихся: - планирование путей восприятия учениками изучаемых объектов и явлений, их осмысления; - использование установок в форме убеждения, внушения; - планирование условий устойчивого внимания и сосредоточенности учащихся; - использование различных форм работы для актуализации в памяти учащихся ранее усвоенных знаний и умений, необходимых для восприятия новых (беседа, индивидуальный опрос, упражнения по повторению), 2) организация деятельности мышления и воображения учащихся в процессе формирования новых знаний и умений; - определение уровня сформированности знаний и умений у учащихся (на уровне конкретно-чувственных представлений, понятий, обобщающих образов "открытий", формулирования выводов); - опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся; - планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся); - руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать; - использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение		

		цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы); 3) закрепление результатов работы: - формирование навыков путем упражнений, - обучение переносу ранее усвоенных умений и навыков на новые условия работы, предупреждение механического переноса.		
4	Организованность учащихся:	1) отношение учащихся к учению, их самоорганизация и уровень умственного развития; 2) возможные группы учащихся по уровню обучаемости, учёт этих обстоятельств при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формах работы учащихся на уроке.	10	
4	Учет возрастных особенностей учащихся:	1) планирование урока в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся; 2) проведение урока с учетом сильных и слабых учеников; 3) дифференцированный подход к сильным и слабым ученикам	10	
	Итого:		50	

Комментарии- отзыв к оценкам: (ОБЯЗАТЕЛЬНО, пишет анализирующий урок)

_____

_____

_____

_____

«Ознакомлен» Подпись преподавателя проводившего урок

Подпись проводившего анализ

Приложение2г.

Психологический анализ посещенного урока студента(вы анализируете один урок у своего однокурсника)

Ф.И.О. преподавателя

Название дисциплины

Тема урока:

	Составляющие	Индикаторы	max	Оце

№	анализа		балл	нка
1	Психологическая цель урока	1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока; 2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе; 3) предусмотрение отдельных средств психологопедагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.	10	
2.	Стиль урока:	1) определение содержания и структуры урока в соответствии с принципами развивающего обучения: - соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление; - определение объема воспроизводящей деятельности учащихся и творческой; - планирование усвоения знаний в готовом виде (со слов учителя, из учебника, пособия и т.п.) и в процессе самостоятельного поиска; - выполнение учителем проблемно-эвристического обучения и учащимися; кто ставит проблему, формулирует ее, кто решает); - учет контроля, анализа и оценки деятельности школьников, осуществляемых учителем, и взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа учащихся - соотношение побуждения учащихся к деятельности (комментарии вызывающие положительные чувства в связи с проделанной работой, установки, стимулирующие интерес, волевые усилия к преодолению трудностей и т д.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания, нотации и т.п.); 2) особенности самоорганизации учителя: - подготовленность к уроку и главное — осознание психологической цели и внутренняя готовность к ее осуществлению; - рабочее самочувствие в начале урока и в его ходе (собранность, сонастроенность с те-мой и психологической целью урока, энергичность, настойчивость в	10	

		осуществлении поставленной цели, оптимистический подход ко всему происходящему на уроке, педагогическая находчивость и др.); - педагогический такт (случаи, проявления); - психологический климат на уроке (поддержание атмосферы радостного, искреннего общения, деловой контакт и др.).		
3	Организация познавательной деятельности учащихся:	1) определение мер для обеспечения условий продуктивной работы мышления и воображения учащихся: - планирование путей восприятия учениками изучаемых объектов и явлений, их осмысления; - использование установок в форме убеждения, внушения; - планирование условий устойчивого внимания и сосредоточенности учащихся; - использование различных форм работы для актуализации в памяти учащихся ранее усвоенных знаний и умений, необходимых для восприятия новых (беседа, индивидуальный опрос, упражнения по повторению), 2) организация деятельности мышления и воображения учащихся в процессе формирования новых знаний и умений; - определение уровня сформированности знаний и умений у учащихся (на уровне конкретно-чувственных представлений, понятий, обобщающих образов "открытий", формулирования выводов); - опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся; - планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-	10	

		эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся); - руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать; - использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы); 3) закрепление результатов работы: - формирование навыков путем упражнений, - обучение переносу ранее усвоенных умений и навыков на новые условия работы, предупреждение механического переноса.		
4	Организованность учащихся:	1) отношение учащихся к учению, их самоорганизация и уровень умственного развития; 2) возможные группы учащихся по уровню обучаемости, учёт этих обстоятельств при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формах работы учащихся на уроке.	10	
4	Учет возрастных особенностей учащихся:	1) планирование урока в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся; 2) проведение урока с учетом сильных и слабых учеников; 3) дифференцированный подход к сильным и слабым ученикам	10	
	Итого:		50	

Комментарии к оценкам: **(ОБЯЗАТЕЛЬНО, пишет анализирующий урок)**

_____

_____

_____

_____

«Ознакомлен» Подпись студента проводившего урок

Подпись проводившего анализ

Самоанализ зачетного урока студента

Ф.И.О. студента

Название дисциплины

Тема урока:

№	Составляющие анализа	Индикаторы	Максимальный бал	Оценка преподав.	Оценка студентом (самоанализ)
1	Психологическая цель урока	1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока; 2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе; 3) предусмотрение отдельных средств психолого-педагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.	10		
2.	Стиль урока:	1) определение содержания и структуры урока в соответствии с принципами развивающего обучения: - соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление; - определение объема воспроизводящей деятельности учащихся и творческой; - планирование усвоения знаний в готовом виде (со слов учителя, из учебника, пособия и т.п.) и в процессе самостоятельного поиска; - выполнение учителем проблемно-эвристического обучения и учащимися; кто ставит проблему, формулирует ее, кто решает); - учет контроля, анализа и оценки деятельности школьников, осуществляемых учителем, и взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа учащихся - соотношение побуждения учащихся к деятельности (комментарии вызывающие положительные чувства в связи с	10		

		проделанной работой, установки, стимулирующие интерес, волевые усилия к преодолению трудностей и т д.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания, нотации и т.п.); 2) особенности самоорганизации учителя: - подготовленность к уроку и главное — осознание психологической цели и внутренняя готовность к ее осуществлению; - рабочее самочувствие в начале урока и в его ходе (собранность, сонастроенность с те-мой и психологической целью урока, энергичность, настойчивость в осуществлении поставленной цели, оптимистический подход ко всему происходящему на уроке, педагогическая находчивость и др.); - педагогический такт (случаи, проявления); - психологический климат на уроке (поддержание атмосферы радостного, искреннего общения, деловой контакт и др.).			
3	Организация познавательной деятельности учащихся:	1) определение мер для обеспечения условий продуктивной работы мышления и воображения учащихся: - планирование путей восприятия учениками изучаемых объектов и явлений, их осмысления; - использование установок в форме убеждения, внушения; - планирование условий устойчивого внимания и сосредоточенности учащихся; - использование различных форм работы для актуализации в памяти учащихся ранее усвоенных знаний и умений, необходимых для восприятия новых (беседа, индивидуальный опрос, упражнения по повторению), 2) организация деятельности мышления и воображения учащихся в процессе формирования новых знаний и умений; - определение уровня сформированности знаний и	10		

		умений у учащихся (на уровне конкретно-чувственных представлений, понятий, обобщающих образов "открытий", формулирования выводов); - опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся; - планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся); - руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать; - использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы); 3) закрепление результатов работы: - формирование навыков путем упражнений,			

		- обучение переносу ранее усвоенных умений и навыков на новые условия работы, предупреждение механического переноса.			
4.	Организованность учащихся:	1) отношение учащихся к учению, их самоорганизация и уровень умственного развития; 2) возможные группы учащихся по уровню обучаемости, учёт этих обстоятельств при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формах работы учащихся на уроке.	10		
5.	Учет возрастных особенностей учащихся:	1) планирование урока в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся; 2) проведение урока с учетом сильных и слабых учеников; 3) дифференцированный подход к сильным и слабым ученикам	10		
	ИТОГО		50		

Комментарии к оценкам со стороны преподавателя:

_____
_____
_____
_____
_____

Комментарии к оценкам со стороны студента(самоанализ):

_____
_____
_____
_____
_____
_____

«Ознакомлен» Подпись студента проводившего урок

Подпись преподавателя проводившего анализ урока

Приложение4

Оформлять по следующему образцу:

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М.Акмуллы»

Факультет психологии

ТЕМА внеаудиторного мероприятия
план-конспект воспитательного (внеклассного)
мероприятия/

можно одно мероприятие проводить 2 студентам, не более, если это тренинг, квест, кейс, викторина, олимпиада и т.д. если формат лекции -1 студент

Выполнил: Ф.И.О.
Проверил:
Преподаватель психологии
(с базы практики, который
присутствовал и анализировал)

Уфа 20…

Схема плана-конспекта внеурочного мероприятия

Предмет, группа (класс), учебное заведение

Ф.И.О.психолога, присутствовавшего на мероприятии

1. Тема внеурочного мероприятия.
2. Цель и задачи внеурочного мероприятия.
3. План внеурочного мероприятия.
4. Оборудование (ТСО и наглядность).
5. Литература.
6. План внеурочного мероприятия с хронометражем.
7. Сценарий внеурочного мероприятия.

Приложение4а

Схема анализа воспитательного мероприятия,

1.Общие сведения.Школа, класс, вид работы, дата проведения, тема проведенного внеклассного мероприятия.

Педагогическое обоснование темы (почему данное мероприятие включено в план воспитательной работы; его соответствие возрастным особенностям класса).

2.Цели и задачи мероприятия.

3.Психолого-педагогическое обоснование содержания и формы данного мероприятия: соответствие работы общим задачам воспитания, уровню развития детского коллектива, возрастным особенностям школьников.

4. Анализ подготовки мероприятия: инициаторы мероприятия, степень участия детей в подготовке к мероприятию, их самостоятельность и активность, понимание значимости предстоящей работы. Роль актива в подготовке мероприятия.

5. Анализ хода мероприятия:

- нравственная и общественно-полезная направленность содержания;
- разнообразие видов деятельности (познавательная, трудовая, игровая, художественная, спортивная, туристская, общественно-политическая и т.д.) в ходе мероприятия,
- эмоциональные состояния, возникшие в процессе его проведения, их адекватность целям и задачам: характер взаимоотношений /"Учителя-учащиеся", "учащиеся-учащиеся", "родители -учащиеся", "учащиеся-учителя"/, которые складывались во время подготовки и проведения;
- забота (о ком? о чем?), проявленная во время подготовки и проведения мероприятия;
- активность учащихся на всех этапах проведения мероприятия; личный вклад каждого и роль всего коллектива в проведение дела.

6. Особенности личности воспитателя (студента) убежденность, эмоциональность, контакт с учащимися, знание моральных качеств своих учеников и их мотивации.

7. Общая оценка.

Соответствие результатов мероприятия поставленным целям.

Оценка содержания, мероприятия, познавательная и воспитательная ценность подобранного материала.

Степень удовлетворенности ребят от проведенного мероприятия.

Причина успехов, неудач, ошибок и пути их ликвидации.

Позиция классного руководителя в проведении и подведении итогов мероприятия.

Значение мероприятия для последующего развития коллектива и отдельных учащихся

Приложение4б,в

Образец, адаптировать под возраст консультируемого,не более 2 листов, 12 шрифт, по запросу кл. руководителя, психолога,самого обучающегося

Протокол индивидуальной консультации.

Дата 06.10.2017 г. Консультант – педагог психолог Александрова А.С.
Ф.И. – Софья Ч.
Обучается в 1 классе.
Краткое содержание проблемы:

Мама предъявляет жалобы на то, что девочка с неохотой идет в школу (хотя с началасентября пошла в школу с желанием). По мнению мамы, негативные переживания девочки,связанные со школой, привели к тому, что девочка стала часто моргать глазами,наблюдается повышенная утомляемость, снижение работоспособности, девочка с неохотойидет в школу утром, плачет, жалуется на то, ничего у неё в школе не получается, чтоучитель громко говорит, не хвалит её.

Общее впечатление о клиенте:

Девочка хорошо идет на контакт, несколько медлительная по темпераменту. Кругозор ипознавательное развитие – в норме для детей данного возраста. Зависима от отношения кней взрослых (особенно мамы), ждет постоянной похвалы, одобрения и поддержки.

Цель консультации: нормализация эмоционального состояния девочки, формирование позитивного отношения к обучению в школе.

Характер и ход консультации:

1.Диагностика общего эмоционального состояния девочки,характера взаимоотношений в семье, эмоционального отношения к школе.
2. Посещение уроков в школе (наблюдение за поведением девочки на уроках–08.10.17 г.)
3. Беседа с мамой (13.10.17 г.,17.11.17 г.)
4. Коррекция эмоционального состояния девочки;
5. Организационные процедуры (режим дня, витамины, перемена соседки по парте)
6. Диагностика адаптированности ребенка к обучению в школе (групповая), спустямесяц после консультации (14.11.17 г.)
7. Беседа с учителем девочки (14.11.17 г.)

Диагностическое обследование, методики:

1.Проективный тест «Что мне нравится в школе?», «Что мне не нравится в школе?»
2. Проективная методика «Рисунок семьи»
3. Метод цветового выбора МЦВ (модификация Л.Н.Собчик)
4. ЦТО – тест цветовых отношений
5. Методика «Незаконченные предложения»
6. Анкета «Что мне нравится в школе»

Результаты:

Рисунок семьи: Взаимоотношения в семье теплые, ровные. Наиболее значима мама, врисунке девочка подчеркивает теплоту взаимоотношений между родителями (папа даритмаме цветы). Близкие отношения с сестрой, которая является для неё во всём примере.Цвета рисунка – яркие, насыщенные, эмоциональный фон – радостный, позитивный.

«Что мне не нравится в школе» девочка нарисовала ситуацию на уроке (Софья ссоседкой по парте разговаривают, а учительница – громко объясняет). Использованысерый, синий, коричневый и оранжевый цвета, что говорит о том, что девочке хочетсяотстраниться, выйти из этой ситуации.

«Что мне нравится в школе» игровая ситуация на перемене с использованием яркихцветов, что говорит о комфортности девочки вне учебной ситуации.

Метод цветовых выборов:

34512670 – 1 выбор
34512607 – 2 выбор

Активность, высокая мотивация достижения,потребность в самореализации,противодействие обстоятельствам, препятствующим свободной самореализации личности,неустойчивость эмоционального состояния. Самооценка неустойчива, наряду с высокимуровнем притязаний – неуверенность в себе, которая легко переходит в другую крайность вситуации признания и успеха в глазах окружающих. Потребность в теплых отношениях,
любви и понимании. Сентиментальность, идеализации объекта привязанности. Стремлениепримириться с трудностями и найти оптимальную зону комфорта.

ЦТО: Красный цвет (активность, общение, стремление достичь своего) – мама; настроение,когда всё получается на уроках; игра с куклой; подарки на день рождения;

Синий цвет – папа; когда учитель делает замечание; (ум, интеллект, углубленность в себя, некоторая эмоциональная отстраненность);

Желтый цвет (надежды на лучшее, активность, радость) – сама Софья; подруга; подарки;школа днем; настроение сейчас (во время беседы с психологом); когда играю с кошкой исобакой;

Сиреневый (мечты, фантазии, застенчивость, отрыв от реальности, идеализация) – сестра;учительница, подарки; игра за компьютером;

Серый (стремление отстраниться, отодвинуться подальше, спрятаться, чтобы не трогали)– когда на уроках чтото не получается; мама ругает; учитель не сильно ругается;

Черный (негатив, протест, уныние) – соседка по парте; папа ругается; учитель сильноругается; школа утром;

Зеленый (практичность, стремление к самореализации) – бабушка Люба;

Коричневый (зона физиологического комфорта) – бабушка Тома;

Разноцветное (яркие цвета – красный, желтый, сиреневый, зеленый) кружок музыки;рисование; труд; представляла, какой будет школа; каникулы;

Незаконченные предложения:

Методика вызвала затруднения (при формулировании мыслей). Но основная канварассуждений – надежды на то, что в школе все хорошо будет получаться, будет спокойно ирадостно.

Дальнейшая работа с клиентом:

С мамой девочки:

1. Беседа для уточнения подробностей психологических особенностей девочки, режимадня, увлечений, интересов.
2. Беседа о трудностях периода адаптации ребенка в школе, действиях родителей,способствующих снижению тревожности и негативных моментов в период адаптации кшколе.
3. Библиотерапия (книга «Первый раз – в первый класс» для родителей о трудностяхадаптации в школе)
4. Обсуждение возможностей перестройки режима дня и увлечений (ограничение времениигр на компьютере, дневной сон, прием витаминов и седативных препаратов, достаточнодлительные прогулки на воздухе, ранний отбой – т.к. девочка с трудом встает утром идолго одевается, спокойные занятия перед сном – рисование, лепка или прогулка)

С учителем:

1. Беседа о поведении девочки на уроке, её активности, концентрации внимания, реакциина замечания учителя, темпе работы на уроке и т.д.;
2. Наблюдение за поведением девочки на уроке;

С девочкой:

1. Ролевые игры «На уроке», «Я – учитель», «Я – ученица»
2. Метод незаконченных предложений
3. Изобразительное творчество

Совместные действия по нормализации эмоционального состояния девочки:

1.Для повышения результативности учебной деятельности и уверенности девочки всвоих силах – учитель пересадила Софью к более слабому ученику (на которого она ненадеется, не разговаривает и не отвлекается на уроках).
2. Перестройка режима дня и увлечений (ограничение времени игр на компьютере, дневнойсон, прием витаминов и седативных препаратов, достаточно длительные прогулки навоздухе, ранний отбой – т.к. девочка с трудом встает утром и долго одевается, спокойныезанятия перед сном – рисование, лепка или прогулка).

Собственно, психологические мероприятия (проигрывание ситуаций из школьнойжизни), рисование.

Диагностика адаптированности в школе: (после коррекционных мероприятий понормализации состояния – на конец октября) Показала среднюю нормуадаптированности к обучению в школе (довольно комфортно чувствует себя в позициишкольника, старается как можно лучше выполнять то, что требует учитель, спокойночувствует себя в школе, отношение к школе позитивное).

На рисунке «Что мне нравится вшколе» изобразила учебную деятельность на уроке в спокойных тонах.

Результаты повторной диагностики говорят о том, что произошла нормализацияэмоционального состояния первоклассницы. Отношение к школе и своей деятельности,учителю и одноклассникам – позитивное. Цель консультации достигнута.

Проводивший консультацию Подпись, фамилия

Присутствующий на консультации Подпись, фамилия

Приложение 4г.

Примерная схема составления психолого-педагогической характеристики учащегося (по запросу кл. руководителя или психолога)

1. Общие данные об ученике:

а) фамилия, имя, класс, возраст; условия жизни в семье, положение учащегося в семье, основная линия семейного воспитания;

б) внешний вид (рост, лицо, походка и т.д.);

в) физическое развитие, состояние здоровья, физкультурная активность.

2. Учебная деятельность, (если запрос по учебе, используем не менее 3 методик по когнитивной сфере):

а) успеваемость (преобладающие оценки, предметы более или менее доступные, предметы предпочитаемые);

б) соотношение успеваемости и общего умственного развития (способности, кругозор, начитанность);

в) проявление в учебной деятельности , особенностей внимания, свойств памяти, сообразительности;

г) речь (словарный запас, образованность речи, умение выражать мысли устно и письменно);

д) отношение к обучению (прилежание, добросовестность, организованность в учебной деятельности; интерес к познавательной деятельности, стремление к самоутверждению, «нажимом» со стороны родителей или учителей, способностями и т.д.).

3. Дисциплинированность(если запрос по дисциплине, используем не менее 3 методик по когнитивной сфере)::

а) особенности поведения на уроках, на переменах, в свободное от занятий время;

б) выполнение режима, выполнение требований учителей;

в) навыки культуры проведения;

г) единство сознания и поведения.

4. Общественная активность:

а) общественные обязанности (поручения), которые выполняет;

б) степень активности в общественной жизни группы.

6. Интересы учащегося, глубина и активность интересов:

а) ценностные ориентации;

б) интересы, увлечения.

4. Взаимоотношения с учениками (одногруппниками)класса:

а) характер общения (общителен ли, легко ли взаимодействует с большинством в классе, примыкает ли к какой-либо группировке; взаимоотношения с классным руководителем, учителями,
б) положение, которое занимает ученик в классе, социометрический статус, удовлетворенность своим положением.
5. Отношение школьника к себе:
а) мнение о себе, свойствах своей личности, самооценка, адекватность самооценки.
6. Особенности темперамента и характера:
а) выражение особенности темперамента в поведении, работоспособности, общительности, эмоциональной сфере, темпе работы (ровный темп или работает порывами, быстрое начало работы или долгая «раскачка»); в уверенности (неуверенности) в себе;
б) преобладающее настроение (вялое, грустное, подавленное, устойчивое, неустойчивое или частая смена настроения);
в) ярко выраженные положительные и отрицательные черты характера школьника.
7. Характерные проявления особенностей возраста в поведении ученика
8. Выводы:
а) причина проблемы, исходя из результатов диагностики.
9. Рекомендации учителю и родителям
- на какие сильные стороны личности, по Вашему мнению, надо опираться в дальнейшем развитии и воспитании;
- какие недостатки Вы видите в формировании личности учащегося, и над какими сторонами его личности необходимо работать

Характеристика по ПРБЛЕМНОМУ УЧЕНИКУ,к характеристике д. б. приложены заполненные бланки использванных методик(название методики, автор; имя, фамилия диагностируемого, дата проведения, тексты оапросников НЕ НАДО!!!)-3 методики , возможно по запросу уч. заведения

ОБЪЕМ НЕ БОЛЕЕ ! !!!! 1-2ЛИСТА, 12 шрифт

Подпись и фамилия проводившего
Подпись и фамилия психолога

Приложение 5

Психолого-педагогическая характеристика класса (группы): план

1.Сведения об учениках: количество, возраст, пол.

2.Характеристика лидеров учебного коллнктива, его актива.

5. Указание микрогрупп в коллективе, характеристика их образования и взаимодействия с остальными членами учебного коллектива.

6.Статусная и социометрическая характеристика класса(группы).

7.Основные ценности и приоритеты, принятые в классе(группе).

8.Уровень коммуникативной культуры учеников. Способы решения конфликтов, принятые в школьном коллективе.

9.Мнения учителей (кураторав) о классе и отдельных учениках. - Читайте подробнее на FB.ru: http://fb.ru/article/171417/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-klassa-obschie-rekomendatsii-i-obrazets-sostavleniya

Психолого-педагогическая характеристика класса: образец

1. 10 "А" класс средней школы №15 города Санкт-Петербурга был образован в 2003 году.

2. В 10 "А" классе 20 учеников, 10 из них юноши и 10 - девушки. Всем ученикам исполнилось по 16 лет.

3. Лидерами в классе являются Яковлев Александр и Соловьев Антон. Якушева Вера, Вусько Александра и Ефимова Ольга - актив класса. Девушки участвуют в учебных соревнованиях и общественной жизни школы.

4. Уровень воспитанности учеников высок. В классе нет ребят, нарушающих дисциплину. Лидеры и актив группы представляют собой основные "ячейки" класса. Они ведут за собой остальных ребят и стараются поддерживать высокий уровень сплоченности в классе.

5. Образовались указанные микрогруппы еще в младшем школьном звене.

6. С помощью социометрического исследования были выявлены лидеры в классе, "звезда" - Якушева Вера, предпочитаемые - Ефимова Ольга, Соловей Вероника, Гунько Виктор, Славский Яков, изолированный - Дорошкевич Иван.

7. Класс в целом ориентирован на получение знаний, хороших отметок. Дружба и коллективная ответственность за жизнь класса преобладают в ценностных ориентациях учеников.

8. Коммуникативная культура класса на высоком уровне. Конфликты решаются обычно коллективным обсуждением проблемы.

9. Учителя довольны успеваемостью и поведением учеников 10 «А» класса.

подробнее на FB.ru: http://fb.ru/article/171417/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-klassa-obschie-rekomendatsii-i-obrazets-sostavleniya

МОЖНО ПРОВОДИТЬ 2-3 СТУДЕНТАМ ПО ОДНОЙ ТЕМЕ

ОБЪЕМ не более 1-2листа!!!!

Подпись и фамилия проводивших
Подпись и фамилия психолога

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Рекомендуемые этапы проведения практики и рекомендуемая последовательность выполнения заданий

1 день	*Организационный (подготовительный) этап*: участие в установочной конференции знакомство с целями и задачами практики, требованиями к оформлению отчетной документации, составление предварительного плана практики
со 2 по 19 день	*Учебно-ознакомительный (основной) этап*: знакомство с деятельностью организации, с ее структурой и функциями, с ролью и местом психологической службы или психолога в ее структуре; знакомство с содержанием документов, регламентирующих деятельность психолога; наблюдение за деятельностью психолога, специфических условий его работы в различных организациях; выполнение студентами-практикантами профессиональных поручений психолога с использованием имеющихся профессиональных знаний, умений и навыков; самонаблюдение и анализ собственных профессиональных интересов и склонностей
20 день	*Аналитический (заключительный) этап*: составление отчетной документации по практике, подготовка к заключительной конференции, участие в заключительной конференции

Для руководства практикой назначаются руководители.

При проведении практики на базе инфраструктуры университет назначается руководитель (руководители) практики от вуза из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу вуза.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу университета (далее – руководитель практики от организации / от БГПУ им. М. Акмуллы), и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее – руководитель практики от профильной организации / в учреждении (организации).

Руководитель практики от организации:

- составляет рабочий график (план) проведения практики;
- разрабатывает индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики;
- участвует в распределении обучающихся по рабочим местам и видам работ в организации;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков проведения практики и соответствием ее содержания требованиям, установленным ОПОП ВО;
- оказывает методическую помощь обучающимся при выполнении ими индивидуальных заданий, а также при сборе материалов к выпускной квалификационной работе в ходе преддипломной практики;
- оценивает результаты прохождения практики обучающимися.

Руководитель практики от профильной организации:

- согласовывает индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики;
- предоставляет рабочие места обучающимся;
- обеспечивает безопасные условия прохождения практики обучающимся, отвечающие санитарным правилам и требованиям охраны труда;

– проводит инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.

При проведении практики в профильной организации руководителем практики от организации и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

Обучающиеся в период прохождения практики:

– выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программами практики;
– соблюдают правила внутреннего трудового распорядка;
– соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

При наличии в организации вакантной должности, работа на которой соответствует требованиям к содержанию практики, с обучающимся может быть заключен срочный трудовой договор о замещении такой должности.

Направление на практику оформляется приказом с указанием закрепления каждого обучающегося за организацией или профильной организацией, а также с указанием вида и срока прохождения практики.

В случае организации практики с использованием дистанционных образовательных технологий контактная работа проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

Результаты прохождения практики оцениваются посредством проведения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

СПИСОК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1. Журнал учебной практики студента, включающий:
а) краткий план работы студента в каждом учреждении (организации);
б) подробный аналитический отчет о прохождении учебной практики по предложенной схеме с выводами и рекомендациями по ее совершенствованию;
в) отзыв группового руководителя от кафедры о работе студента в период практики;
г) заполненный оценочный лист (на каждой базе практики заполняется отдельно и заверяется подписью психолога учреждения (организации) и печатью).
2. Дневник учебной практики, содержащий описание и анализ ежедневной деятельности студента, заверенный подписью психолога учреждения (организации).
3. Психологический портрет профессионала-психолога в конкретной сфере деятельности (образовании, здравоохранении, правоохранительных органах, государственного и муниципального управления, социальной сфере и др.)
4. Психологическое эссе на тему «Я – психолог», содержащее анализ собственных профессиональных интересов и склонностей.
5. Копии документов и иллюстративные материалы (должностные инструкции психологов, план работы психологической службы/психолога, статистические данные и др.), отражающие специфику деятельности психолога в различных учреждениях (организациях).
6. Устный отчет и общегрупповая презентация по итогам учебной практики (видео- и фоторепортаж, слайды и другие формы презентации), представляемые на итоговой конференции.

Примерные вопросы для письменного аналитического отчёта

1. В каких организациях и учреждениях проходила учебная практика?
2. Какую роль и место занимает психологическая служба или психолог в данных организациях и учреждениях?
3. С какими видами деятельности психолога Вам удалось познакомиться?
4. Удалось ли выполнить план учебной практики в полном объеме?
5. Какие отклонения от плана имели место и почему, что сделано сверх плана?
6. Какие основные задачи решались Вами за период практики? Как Вы их решали, какие получили результаты?
7. Получили ли Вы удовлетворение от этой работы, какие при этом встретили затруднения?
8. Какие знания, умения и навыки Вы приобрели в процессе практики?
9. Осознали ли Вы собственные профессиональные качества, интересы и склонности в процессе практики?
10. Какие задачи по саморазвитию Вы перед собой ставите?
11. Какие вопросы, связанные с организацией и проведением учебной практики студентов, требуют, на Ваш взгляд, уточнения и совершенствования? Укажите возможные направления совершенствования учебной практики.

Формы отчетности по практике

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.АКМУЛЛЫ»

Факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

ЖУРНАЛ
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТА

Ф.И.О. студента _____

Направление профессиональной подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»»

Курс_____ Группа_____

Сроки практики с «____»_____по «____»_____20___года

Место прохождения практики

Организация (учреждение) _____

Организация (учреждение) _____

Руководители практики

Руководитель практики от БГПУ им. М. Акмуллы _____

Руководитель базы практики _____

Руководитель базы практики _____

ОТЧЕТ
по итогам учебной практики

в период с «___» _____ по «___» _____20__года

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Отчет составил студент:

_____

(подпись)

«___» _____ 20___ г.

Отчет проверил групповой руководитель:

_____

(подпись)

«___» _____ 20___ г.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Учреждение (организация) _____

Ф.И.О. и должность руководителя практики _____

№	Оцениваемые качества и компетенции	max	балл
1	Использование знаний, полученных в процессе обучения	15	
2	Демонстрация первичных профессиональных умений и навыков	15	
3	Выполнение заданий и поручений руководителя	15	
4	Своевременное и качественное заполнение дневника и ведение журнала практики	20	
5	Владение навыками анализа своей деятельности	15	
6	Соблюдение трудовой дисциплины, правил внутреннего трудового распорядка и профессиональной этики	10	
7	Проявление разумной инициативы и ответственности	10	
Общая оценка работы студента в период учебной практики		100	

Руководитель практики в учреждении (организации) _____
(подпись)

«____» _____ 20___г. печать

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Учреждение (организация) _____

Ф.И.О. и должность руководителя практики _____

№	Оцениваемые качества и компетенции	max	балл
1	Использование знаний, полученных в процессе обучения	15	
2	Демонстрация первичных профессиональных умений и навыков	15	
3	Выполнение заданий и поручений руководителя	15	
4	Своевременное и качественное заполнение дневника и ведение журнала практики	20	
5	Владение навыками анализа своей деятельности	15	
6	Соблюдение трудовой дисциплины, правил внутреннего трудового распорядка и профессиональной этики	10	
7	Проявление разумной инициативы и ответственности	10	
Общая оценка работы студента в период учебной практики		100	

Руководитель практики в учреждении (организации) _____
(подпись)

«____» _____ 20___г. печать

Аттестационный лист оценки уровня компетенций
по практике по получению первичных профессиональных умений и навыков

ФИО студента _____

Направление подготовки, направленность (профиль): **44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»»**

Курс _____Группа_____

Место прохождения практики (организации, учреждения):

_____

_____

Сроки прохождения практики: _____

№	**Виды работ, выполненные во время практики[1]**	**Показатели выполнения работ в соответствии с программой практики и требованиями организации, в которой проходила практика[2]**	**Коды компетенций[2]**	**Оценка** max балл	**Оценка**
1	Выполнение основных и вариативных заданий Среднее значение общей оценки работы студента в организациях (учреждениях)[3]	Качество выполнения практикантом видов работ, предусмотренных практикой; степень самостоятельности, умение творчески применять теоретические знания в практической деятельности; соблюдение профессиональной этики; соблюдение функциональных обязанностей	ОК-6; ОК-7; ОПК-1; ПК-2	**50**	
2	Заполнение журнала учебной практики, включающего подробный аналитический отчет о прохождении учебной практики[4]	Использование научного стиля изложения; наличие конкретных выводов и рекомендаций по совершенствованию организации и прохождения учебной практики	ОК-6; ОК-7; ОПК-1	**10**	
3	Оформление дневника учебной практики, содержащего описание и анализ ежедневной деятельности студента[4]	Логичность и последовательность описания проведенной деятельности; полнота представленной информации по каждому пункту	ОК-6; ОК-7; ОПК-1	**10**	
4	Изучение и предоставление копии документов и иллюстративных материалов, отражающих специфику деятельности психолога в учреждении[4]	Полнота представленной информации	ОПК-1, ПК-2	**5**	
5	Составление психологического портрета профессионала-психолога[4]	Выделение профессиональных качеств и умений психолога на основе проведенного наблюдения	ОПК-1	**10**	
6	Составление психологического эссе на тему «Я – психолог», содержащего анализ собственных профессиональных интересов и склонностей[4]	Раскрытие собственных профессиональных интересов; выявление профессиональных склонностей к той или иной сфере деятельности; показаны пути развития собственных качеств и умений	ОК-7	**10**	
7	Участие в подготовке и представлении устного отчета по итогам учебной практики[4]	Полнота охвата информации, умение выделять основное, способность к анализу своей деятельности, наглядность	ОК-7; ОПК-1	**5**	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА РАБОТЫ СТУДЕНТА В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ[5]				**100**	

Примечание:

[1] – заполняется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** на основе программы практики и анализа потребностей работодателя (базы практики) – может быть одинаковым по всей группе студентов;
[2] – заполняется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** на основе программы практики и учебного плана;
[3] – определяется как средний показатель по оценкам, полученным в нескольких учреждениях от **руководителей практики от профильной организации** (оценивается качество выполнения основных и вариативных заданий, предусмотренных практикой, соблюдение профессиональной этики);
[4] – определяется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** (оцениваются оформление документации по практике и участие в подготовке и представлении устного отчета по итогам практики);
[5] – определяется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** как средний оценочный балл по всем видам работ, индивидуального задания по практике и защиты отчета по практике, который затем выставляется в электронную ведомость.

Дата_____

Подпись руководителя практики
от БГПУ им. М. Акмуллы _____ /
_____

(ФИО)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

кафедра общей и социальной психологии

Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ

рабочая тетрадь



Уфа 2017

УДК 159.91
ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Кирсанов Вячеслав Михайлович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет» (г. Челябинск).

Халфина Регина Робертовна, доктор биологических наук, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет (г. Уфа).

Шаяхметова Э.Ш. **Нейропсихология**: рабочая тетрадь для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направления подготовки37.03.01 Психология направленность (профиль) «Социальная психология» квалификация выпускника: бакалавр/ Шаяхметова, М.В. Нухова. – Уфа: БГПУ, 2017. – 114 с.

Рабочая тетрадь разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и программой курса дисциплины « Нейропсихология» для Социальных психологов.

© Коллектив авторов, 2020
© Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, 2020

НАРУШЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ И СОЗНАНИЯ

Мышление – это психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека

Нарушение ***наглядно-образного мышления*** связано преимущественно с поражением или функциональной недостаточностью: теменно-затылочных отделов коры правого полушария, передних отделов коры обоих полушарий, базальных лобных отделов.

Задание 1. Каковы последствия данных нарушений? Установите соответствие:

Теменно-затылочные отделы коры правого полушария	Приводят к обеднению чувственно-образных представлений
Передние отделы коры обоих полушарий	Возникает фрагментарность деятельности, соскальзывание на побочные ассоциации (потеря первоначального замысла деятельности), резонерство, неспособность к построению связного рассказа
Базальные лобные отделы	Появляется патологическая инертность, трудность включения в деятельность, соскальзывание на побочные ассоциации

Задание 2. Запишите, в чем проявляются нарушения наглядно-образного мышления.

_____

_____

_____

Истинные нарушения мышления у детей обусловлены поражением или незрелостью лобных долей мозга. Они носят название «олигофрения», которая

может иметь различную степень грубости (дебильность, имбицильность, идиотия).

Дебильность – это_____

_____

Имбицильность – это _____

_____

Идиотия – это _____

_____

Снижение уровня мыслительной деятельности у взрослых обозначается как деменция.

Задание 3. Чем чаще всего обусловлена деменция?

_____

_____

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ

Расстройства памяти делят на *общие (модально-неспецифические)*, не связанные с каким-либо анализатором, и *модально-специфические*, относящиеся к определенному анализатору.

Задание 4. Перечислите модально-специфические расстройства

_____

_____

Задание 5. Дайте опредления:

Ретроактивное торможение – _____

_____

Конфабуляции – _____

_____

Ретроградная амнезия – _____

_____

НАРУШЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Задание 6. Соотнесите симптоматика, возникающую при поражении структу мозга:

Непроизвольное внимание	– непроизвольное угасание ориентировочного рефлекса; – неугасание ориентировочного рефлекса на регулярно предъявляемый стимул; – нарушение избирательности («выхватывание» из окружающей обстановки не значимых в данной ситуации объектов и явлений, а любых, случайно попадающих в поле восприятия).
Произвольное внимание	– трудностях произвольной концентрации внимания на чем-либо; – флуктуации (нестойкости, изменчивости) внимания.

Задачи

Больная Р., 35 лет, поступила в неврологическое отделение после семейного конфликта, во время которого упала и ударилась затылком о журнальный столик. Предъявляла жалобы на головную боль в затылочной области ноющего характера. При нейропсихологическом исследовании выявлены нарушения при выполнении следующих проб: поставить точку в центр круга и креста, обвести круг и крест, трудности при выделении фигуры из фона, при узнавании лиц, невозможность выполнения самостоятельного рисунка и письма.

Имеет ли место очаговое поражение мозга и, если да, то где?

2. Больной Л., 55 лет, придя домой с работы, вдруг почувствовал резкую головную боль в затылочной области и потерял сознание. Пришел в себя он в больнице. Ему был выставлен диагноз: нарушение мозгового кровообращения. После проведения реанимационных мероприятий Л. был доставлен в

неврологическое отделение, где и проводилось нейропсихологическое обследование больного. При нейропсихологическом исследовании выявлены нарушения в выполнении комплекса проб на зрительное узнавание, а именно: неузнавание букв и цифр, невозможность прочитать текст и написать предложенные слова; имели место трудности при выполнении заданий «поставить точку в центр креста и круга», «обвести крест и круг». Самостоятельный рисунок больной выполнял с трудом и его отдельные части не всегда соотносились друг с другом.

Имеет ли место нейропсихологическая симптоматика и какая?

3. Больная Д., 42–х лет, поступила с жалобами на ухудшение зрения и головную боль, ноющего характера, преимущественно в затылочной области справа в течение 3-х дней. При обследовании окулистом наблюдалось игнорирование букв, написанных слева. Диагноз невропатолога: преходящее нарушение мозгового кровообращения. Нейропсихологическое исследование показало специфические нарушения зрительного восприятия, заключающиеся в том, что больная не воспринимала объекты, предъявляемые в левую половину зрительного поля. Она «не видела» предметы в альбоме, находящиеся в левой части листа, игнорировала при чтении левую половину текста, писала и рисовала только на правой стороне листа.

О чем свидетельствует данная нейропсихологическая симптоматика?

4. Больной Ф., 58 лет, поступил в неврологическое отделение с жалобами на головные боли и некоторое ухудшение зрения. При нейропсихологическом исследовании выявлено: а). игнорирование левой половины зрительного поля, которое в некоторых видах деятельности может компенсировать. б). сужение объема зрительного восприятия вплоть до мягко выраженной симультанной агнозии, лицевая агнозия. в). дефекты функций, опирающихся на пространственные синтезы, пространственную организацию движений, пространственное восприятие, зрительно – конструктивную деятельность, г) грубые расстройства рисунка.

Какой нейропсихологический синдром имеет место у данного

больного?

5. У больного А., 37 лет, после автомобильной аварии нарушилась речь: он говорил малопонятно, путал буквы в словах, иногда отвечал на вопросы невпопад. При этом интонационный компонент речи был полностью сохранен. При нейропсихологическом исследовании выявлено: нарушение фонематического слуха, заключающееся в том, что больной не дифференцирует преимущественно сходные фонемы, иногда путает другие согласные и гласные звуки. Это проявляется в трудностях называния предметов и понимания обращенной речи. Подсказка не помогала больной правильно назвать предъявленное изображение. Была нарушена номинативная функция речи. Те же нарушения наблюдаются у него при чтении и письме. Другие высшие психические функции грубо не нарушены.

В какой зоне имела место черепно - мозговая травма?

НАРУШЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Задание 1. Запишите, в чем проявляются нарушения эмоциональной сферы при локальных поражениях мозга

Модулирующие системы мозга	***Проявления нарушений эмоциональной сферы***
Лобные отделы мозга	
Височные области (правый и левый)	
Диэнцефальные области: гипофизарные, гипоталамические	

Задание 2. Перечислите с помощью каких методов диагностируются латеральные различия в эмоциональной сфере.

_____

_____

Задание 2. Перечислите от чего зависят изменения в эмоциональной сфере.

_____

_____

Задание 3. Определите, верны или неверны утверждения и связь между ними.

Во время эмоциональных переживаний увеличивается частота дыхания, сердечных сокращений, потому что эмоциональные переживания могут проявляться в мимике и жестах.

ВВН ВНН НВН ННН ВВВ

Отрицательные эмоции возникают при недостатке информации, сил и времени для достижения цели, потому что эмоции являются средством оценки вероятности удовлетворения потребности живых существ.
ВВН ВНН НВН ННН ВВВ

Эмоция помогает оценить результат деятельности, потому что эмоция возникает при сравнении реального и ожидаемого результата.
ВВН ВНН НВН ННН ВВВ

Задание 4. Выберите правильный ответ

1. Эмоции – это ... .

a) состояние организма, возникающее под влиянием внешней или внутренней потребности, а также мысленного представления, сопровождающееся комплексом соматических и вегетативных сдвигов
b) ярко окрашенное возбуждение, возникающее под влиянием какой-либо потребности, побуждающая животное или человека отыскивать удовольствия или избегать опасности
c) субъективное переживание реальности удовлетворения потребности и достижения цели
d) все перечисленное

2. Какие виды эмоциональных состояний выделяются по Симонову?

a) низшие (биологические - голод, жажда, ...) и высшие (социальные - этические, эстетические, ...)
b) отрицательные и положительные
c) прямые и косвенные

3. Как подразделяются отрицательные эмоции (по Симонову)?

a) стенические, астенические
b) высшие и низшие
c) отрицательные и положительные

4. Какие основные структуры мозга участвуют в формировании эмоций?

a) все структуры головного мозга
b) кора головного мозга, гипоталамус, средний мозг, ретикулярная формация
c) кора головного мозга и гипоталамус

5. Эмоции ... на выполнение потребностей.

a) не влияют
b) незначительно влияют
c) влияют

6. Влияние эмоций на умственную деятельность сказывается ... .

a) негативно, нарушая процесс внимания, восприятия, общения

b) в минимальной степени
c) позитивно
d) положительных – позитивно, отрицательных – негативно

7. Усвоение информации на фоне эмоционального возбуждения происходит ... .
a) очень плохо, с большим количеством ошибок
b) так же, как и без эмоционального возбуждения
c) с быстрой фиксацией и на более долгий срок

8. Эмоции ... проявлению волевых качеств характера.
a) не способствуют
b) способствуют
c) препятствуют

9. Как эмоции влияют на реализацию защитных механизмов организма?
a) способствуют, являясь фактором быстрой оценки ситуации
b) препятствуют, потому что являются фактором быстрой оценки

10. Физиологическим выражением эмоций являются ... .
a) мимика, жесты, уровень тонического напряжения мышц
b) голос и вегетативные реакции
c) биоэлектрическая активность мозга
d) биоэлектрическая активность сердца

11. В чем заключается значимость эмоций?
a) способствуют выполнению потребности, компенсируя дефицит информации и помогаюя осуществлению целенаправленного поведения
b) благодаря эмоциям достигается лучшее соответствие реакции организма внешним условиям, достигается более совершенное приспособление его к среде
c) эмоции дают возможность организму ориентироваться в различных сложных ситуациях

12. Какие основные изменения наблюдаются в сердечно-сосудистой системе при отрицательных эмоциях?
a) возбуждение симпатической части вегетативной нервной системы, выброс адреналина в кровь, усиление работы сердца, повышение артериального давления, увеличение газообмена, увеличение интенсивности окислительно-восстановительных реакций и энергетических процессов
b) уменьшение частоты и силы сокращений сердца, повышение артериального давления
c) учащение пульса и понижение артериального давления

13. Субъективное состояние, помогающее оценить результат деятельности

- это: акцептор результата действия
a) мотивация
b) сознание
c) эмоция

14. Положительные эмоции выполняют функцию ... .
a) закрепления положительного опыта
b) формирования биологических и социальных потребностей
c) создания афферентного синтеза

15. Отрицательные эмоции возникают, если ... .
a) реальный результат не совпадает с идеальным
b) не удовлетворяется доминирующая потребность
c) отсутствует пусковая афферентация
d) возбуждение гипоталамуса не распространяется на мамиллярные тела

16. Для сильных эмоций характерны ... .
a) понижение содержания сахара в крови, стабилизация пульса, неритмичность дыхания
b) сдвиг лейкоцитарной формулы влево, понижение АД, экстросистолия
c) возбуждение симпатической нервной системы, увеличение ЧСС, ЧД, АД

17. Секреция катехоламинов при эмоциональном возбуждении ...
a) уменьшается
b) не меняется
c) величивается

18. Отрицательные эмоции возникают у человека тогда, когда ... .
a) средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация
b) мышление стереотипно и шаблонно отношение к действию раздражителя индифферентно
c) есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели

a) 19. Напряжение, сопровождающееся состоянием гнева, ярости, значительным повышением активности органов и систем, возрастанием концентрации внимания – это:
b) невроз
c) астеническая отрицательная эмоция
d) стеническая отрицательная эмоция

20. Для астенических отрицательных эмоций характерны ... .
a) повышение мобилизации памяти, внимания, активности
b) состояние гнева, ярости и др., повышающее ресурсы организма,

способствующее решению поставленной задачи
c) резкое снижение энергетических и иммунологических ресурсов, появление страха, тоски, отмена текущей деятельности

21. Для стенических эмоций характерны ... .
снижение интеллектуальных и энергетических ресурсов, возникновение страха, тоски, печали
падение тонуса симпатической нервной системы и увеличение тонуса парасимпатической
рост работоспособности, концентрация внимания, усиление работы сердца, легких, усиление текущей деятельности

22. Субъективное состояние, возникающее при невозможности в течение определенного времени достичь жизненно важных для организма результатов, называется:
a) мотивация
b) потребность
c) страх
d) эмоциональный стресс

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Рекомендуется для направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
квалификации (степени) выпускника – бакалавр

Автор-составитель: Макушкина О.М.



УДК 160.0
ББК 88.5
М18

Рабочая тетрадь по социальной психологии [Текст] / Автор-составитель Макушкина О.М. – Уфа: Издательство «Мир печати», 2017. – 87с.

Рабочая тетрадь создана для практических занятий по дисциплине «Социальная психология» студентам образовательной программы подготовки специалистов по направлению **44.03.02** «Психолого-педагогическое образование» профиль «Психология образования», квалификации (степени) выпускника – бакалавр.

Рецензенты:
Фатыхова Р.М., зав. кафедрой, профессор, доктор педагогических наук,
Шаяхметова Э.Ш., профессор, доктор психофизиологических наук

© Изд-во «Мир печати», 2017
© Макушкина О.М.

РАЗДЕЛ I ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

СЕМИНАР 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКЕ

Цель занятия: Знакомством с основными понятиями и проблемами социальной психологии. Определение места социальной психологии в реальной жизни.

Содержание занятия:

1. *Место социальной психологии в системе научного знания.*
2. *Эволюция представлений о предмете социальной психологии в отечественной психологии.*
3. *Место социальной психологии в системе гуманитарного знания, ее взаимосвязь с другими психологическими дисциплинами.*
4. *Роль и значение социальной психологии в решении современных проблем человека и общества*. Основные задачи социальной психологии на современном этапе.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

*К первому вопросу***.** Приступая к изучению социальной психологии, следует всегда помнить, что она возникла на стыке наук – психологии и социологии. Раскрывая данный вопрос необходимо показать различные трактовки предмета социальной психологии в современной психологической и социологической литературе (Г.М. Андреева, А.В. Петровский, Б.Д. Парыгин, К.К. Платонов, Е.С. Кузьмин и др.). Напишите и обоснуйте: какое определение предмета социальной психологии вам кажется верным, если исходить из прикладного значения этой науки.

Ко второму вопросу. Говоря о эволюции представлений предмета социальной психологии обратите внимание на следующие этапы:

- дискуссия в 20-е гг. прошлого века (Г.И. Челпанов, В.А. Артемов, К.Н. Корнилов, П.П. Блонский, В.М. Бехтерев);
- «перерыв» в развитие социальной психологии, ее развитие в рамках психологической науки (Л.С.Выготский);
- второй этап дискуссии о предмете социальной психологии (конец 50-х – начало 60-х гг. прошлого века).

К третьему вопросу. Показать какова связь социальной психологии с другими отраслями психологии, такими как общая, возрастная, педагогическая и др.

К четвёртому вопросу. Каковы перспективы социальной психологии как науки? Назовите основные задачи социально-психологической теорией на современном этапе (см. А.Н. Сухова, А.А. Деркача) Должен ли социальный психолог, с вашей точки зрения, быть активным участником социальных изменений? Что такое социальный конструктивизм и критическая социальная психология.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

ВОПРОС 1. МЕСТО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ

ВОПРОС 2. ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРЕДМЕТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВОПРОС 3. МЕСТО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ, ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

ВОПРОС 4. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РЕШЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Составить ментальную карту по предмету «Социальная психология».

ЗАДАНИЕ 2. Найти и описать несколько (не менее 3) социально-психологических явлений в обыденной жизни.

ПРАКТИКУМ

Внимательно прочитайте текст. Используя учебники по социальной психологии и словари, определите, какие социально-психологические явления здесь описаны. Докажите (используя терминологический аппарат), что здесь представлены именно эти феномены.

Текст 1

Однажды, когда Кристофер Робин, Винни-Пух и Пятачок сидели и мирно беседовали, Кристофер Робин проглотил то, что у него было во рту, и сказал, как будто между прочим:

- Знаешь Пятачок, а я сегодня видел Слонопотама.

- А чего он делал? – спросил Пятачок.

Можно было подумать, что он ни капельки не удивился!

- Ну, просто слонялся, -т сказал Кристофер Робин. – По-моему, он меня не видел.

- Я то же одного как-то видел, - сказал Пятачок.- По-моему, это был он. А может, и нет.

- Я тоже, - сказал Пух, недоумевая. «Интересно, кто же такой Слонопотам?!» - подумал он.

- Их часто не встретишь,- небрежно сказал Кристофер Робин.

- Особенно сейчас, - сказал Пятачок.

- Особенно в это время года, - сказал Пух.

Текст 2

Коротышки были неодинаковыми: одни из них назывались малышами, другие – малышками. Малыши ходили всегда в длинных брюках навыпуск, либо в коротеньких штанишках, а малышки любили носить платьица из пестренькой, яркой материи. Малыши не любили возиться со своими прическами, поэтому волосы у них были коротенькие, а у малышек длинные и красивые. Многие малыши гордились тем, что они малыши, и совсем почти не дружили с малышками. А малышки гордились тем, что они малышки, и тоже и не хотели дружить с малышами. Если какая-нибудь малышка встречала на улице малыша, то, завидев его издали, переходила на другую сторону. И хорошо делала, потому что среди малышей часто попадались такие, которые не могли пройти спокойно мимо малышки, а обязательно скажут ей что-нибудь обидное, даже толкнут или, еще хуже, за косу дернут. Конечно, не все малыши были такими, но ведь у них на лбу не написано, поэтому малышки считали, что лучше заранее перейти на другую сторону улицы и не попадаться навстречу. За это многие малыши называли малышек воображульками, а многие малышки называли малышей забияками и другими обидными прозвищами.

Текст 3

- Слушай, Стекляшкин, - сказал ему Незнайка. – Ты понимаешь, какая история вышла: от солнца оторвался кусок и ударил мне по голове.

- Что ты, Незнайка! Если бы от солнца оторвался кусок, он раздавил бы тебя в лепешку. Солнце ведь большое. Оно больше нашей Земли.

- Не может быть, - ответил Незнайка, - по-моему, солнце не больше тарелки.

-Это нам только кажется. Солнце далеко от нас. Если бы от солнца оторвался кусок и упал, он раздавил бы весь наш город.

- Ишь ты! – ответил Незнайка.- А я и не знал, что солнце большое. Пойду-ка, расскажу нашим, может быть, они еще не слыхали про это. А ты все таки посмотри в свою трубу, вдруг солнце и в самом деле щербатое?

Незнайка пошел домой и всем, кто по дороге встречался, рассказывал:

А Незнайка помчался во всю прыть домой и давай кричать-

- Спасайся, братцы! Кусок летит!

- Какой кусок? – спрашивали его.

- Кусок братцы! От солнца оторвался кусок. Скоро он упадет и всех нас раздавит. Знаете, какое солнце? Оно больше нашей планеты Земли!

- Что ты выдумываешь!

- Ничего я не выдумываю. Это Стекляшкин сказал. Он в свою трубу видел.

Все выбежали во двор и стали смотреть на солнце. Всем сослепу стало казаться, что солнце и в самом деле стало казаться щербатое. А Незнайка кричал:

- Спасайся, кто может! Беда!

Все стали хватать свои вещи. Тюбик схватил краски и кисточки …….

Социально-психологические явления: конформность героев, феномен лидерства, подражание, малая группа, неформальное общение, слухи, паника, гендерные стереотипы, малые группы, скрытый и затяжной конфликт.

СЕМИНАР 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ НА ЗАПАДЕ

Цель занятия: Знакомство с историей возникновения и развития социально-психологических идей.

Содержание занятия:

1. *Социально-исторические предпосылки становления социальной психологии как самостоятельной науки.*
2. *Выделение социальной психологии в самостоятельную область знания (сер XIX в.). Первые социально-психологические теории.*
3. *Период экспериментального развития социальной психологии в XX в., программы построения социальной психологии Г.Олпорта и В. Меде.*
4. *Общая характеристика современной американской социальной психологии и социальной психологии Запада.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Охарактеризуйте социальные и теоретические предпосылки выделения социальной психологии в самостоятельную науку (Б.Д. Парыгин).

Ко второму вопросу. Этапы развития социальной психологии. Первые социально-психологические теории: «Психология народов» (М. Лацарус и Г. Штейнталь), «Психология масс» (Г. Тард, С. Сигеле и Г. Лебон), «Теория инстинктов социального поведения» (У. Мак-Дугалл).

К третьему вопросу. Рассмотрите экспериментальные исследования В. Меде и Г. Олпорта, их влияние на социальную психологию. В чем общее и различное понимание предмета социальной психологии в отечественной и американской социальной психологии?

К четвёртому вопросу. Дать общую характеристику современной американской социальной психологии, так и социальной психологии Западной Европы. Разработка ключевых идей в трудах А.Тэшфела (Англия), С.Московичи (Франция), Р.Харре, Р.Ромметвейг (Норвегия) и др.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

«СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

ВОПРОС 1. СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ НАУКИ (Б.Д. ПАРЫГИН)

ВОПРОС 2. ВЫДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ОБЛАСТЬ ЗНАНИЯ (СЕР XIX В.). ПЕРВЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

ВОПРОС 3. ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ (Г.ОЛПОРТ И В. МЕДЕ)

ВОПРОС 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ АМЕРИКАНСКОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ЗАПАДА

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.Составить хронологическую таблицу по основным этапам исторического развития социально-психологических идей **за рубежом** начиная с конца XIX века:

ЭТАПЫ	ТЕОРИИ, НАПРАВЛЕНИЯ, ШКОЛЫ	ПРЕДСТАВИТЕЛИ	ОСНОВНЫЕ ИДЕИ
Конец XIX века до середины XX века. Первые теории			
С середины XX века до конца второй мировой войны			

Современные теории			

СЕМИНАР 3. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Цель занятия: Знакомством с основными методами и методиками социальной психологии.

Содержание занятия:

1. *Общая характеристика методологии и методов социальной психологии*
2. *Основные методы социальной психологии*
3. *Методики изучения конкретных социально-психологических явлений*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Каждая наука, для того чтобы продуктивно развиваться, должна опираться на определенные исходные позиции, дающие правильные представления о феноменах, которые она изучает. В роли таких положений выступают методология и теории. Поэтому необходимо ваше представление о следующих понятиях: общая методология, специальная методология и частная методология. Кроме того, раскрыть общие характеристики каждой выше перечисленных методологий (см. Андрееву Г.М. и Крысько В.Г.)

Ко второму вопросу.

В данном вопросе, раскрывается подробнее, частная методология или основные методы социальной психологии: наблюдение, эксперимент, методы анализа документов и результатов деятельности, опрос, анкетирование, тестирование и социометрия.

К третьему вопросу.

Многообразие и сложность социально-психологических феноменов обуславливают и наличие большого количества методик их изучения. Эти методики можно классифицировать в зависимости от конкретных классов социально-психологических феноменов, которые исследуются с их помощью (см. Крысько В.Г.).

СЛОВАРЬ

Указать источники:

МЕТОДОЛОГИЯ

МЕТОД

МЕТОДИКА

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

ВОПРОС 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОЛОГИИ И МЕТОДОВ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВОПРОС 2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ Составить общую характеристику и алгоритм проведения основных методов социальной психологии

метод	**характеристика**	**Алгоритм (последовательность проведения)**
Наблюдение		
Эксперимент		
Социометрия		
Метод анализа документов		
Опрос Анкетирование		
Тестирование		
Анализ результатов деятельности		

ВОПРОС 3.МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Перечислить группы методик и привести примеры в каждой группе по В.Г.Крысько. Подготовить одну методику для проведения в группе или с одним человеком.

ПРАКТИКУМ
Социометрический метод исследования группы

Используя пособие: Марковская И.М. Социометрические методы в психологии: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999.– 46 с.

1) Общая характеристика метода

2) Основные понятия и процедура проведения социометрии (основные формулы)

Упражнение 1:

Составьте следующий перечень вопросов по следующим критериям:

1. Коммуникативный положительный:

2. Коммуникативный отрицательный:

3. Гностический положительный:

4. Гностический отрицательный:

5. Одинарный положительный:

6. Одинарный отрицательный:

7. Двойной положительный:

8. Двойной отрицательный:

Упражнение 2:

Выполните по предлагаемым данным социометрию группы (социоматрицу, социограмму, индексы статуса (для пяти человек), общегрупповые формулы).

Сделайте выводы.

Характеристика группы:

Всего 9 человек из них юноши 1,8,6,9

1-й выбрал 2 и 8, отверг 4 и 6; 2-й выбрал 8 и 1, отверг 7 и 9;
3-й выбрал 8 и 9, отверг 1 и 4; 4-й выбрал 7 и 5, отверг 1 и 6;
5-й выбрал 4 и 8, отверг 3 и 6;6-й выбрал 8, отверг 1 и 4;
7-й выбрал 2 и 8, отверг 1 и 6;8-й выбрал 2 и 4, отверг 3;
9-й выбрал 5 и 8, отверг 7 и 6

СОЦИОМЕТРИЯ ГРУППЫ

РАЗДЕЛ II СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

СЕМИНАР 4. ЛИЧНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Цель занятия: Изучить специфику социально-психологического подхода к пониманию личности.

Содержание занятия:

1. Специфика социально-психологического понимания личности в отличие от общей психологии и социологии.

2. Традиции и современное состояние исследований личности в социальной психологии.

3. «Я» концепция. Зависимость формирования «Я» концепции от общества.

4. Формы рефлексии. Самопознание и общество.

5. Самопрезентация

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Социально-психологическое понимание личности. Характеристика социального типа личности как специфического образования, продукта обстоятельств, ее структуры, совокупности ролевых функций, их влияния на общественную жизнь. Взаимоотношение личности с группой как главный ориентир для социальной психологии. Раскройте соотношение базовых понятий: индивид, личность, субъект, индивидуальность.

Ко второму вопросу. Кратко остановитесь на характеристиках социально-психологических теорий личности (отечественных и зарубежных авторов).

К третьему вопросу. Подходя к вопросу о личности необходимо подчеркнуть два момента: 1) целостность личности как феномена и 2) социальную сущность. Попробуйте ответить на вопрос: какую личность следует считать целостной, как степень целостности сказывается на внутреннем «Я» и отношениях с внешним миром? Что такое «Я» - структуры? Объясните, что такое предрасположение в пользу своего «Я». Дайте понятия «локус-контроля», «зависимой» и «независимой» позиции личности.

К четвёртому вопросу. Дайте понятие «рефлексия». Какое значение в становление человеческой личности и в социальном поведении играет рефлексия. Охарактеризуйте формы рефлексии: 1) самопознание; 2) самоконтроль; 3) самооценка; 4) самопринятие. Объясните, как формы рефлексии коррелируются внешними обстоятельствами (социокультурной средой, общественным мнением, социальной группой). Объясните, что такое самоэффктивность, чем самоэффективность отличается от самооценки?

К пятому вопросу. Зачем человеку необходима эффективная самопрезентация? Попробуйте охарактеризовать способы самопрезентации. Что такое самониторинг и какую роль он играет в самопрезентации?

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ИНДИВИД

ЛИЧНОСТЬ

СУБЪЕКТ

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

ВОПРОС 1. СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ОТЛИЧИЕ ОТ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

ВОПРОС 2. ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ТЕОРИЯ	ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ВОПРОС 3. «Я» КОНЦЕПЦИЯ. ЗАВИСИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ «Я» КОНЦЕПЦИИ ОТ ОБЩЕСТВА

ВОПРОС 4. ФОРМЫ РЕФЛЕКСИИ. САМОПОЗНАНИЕ И ОБЩЕСТВО

ВОПРОС 5. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

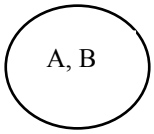
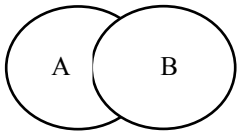
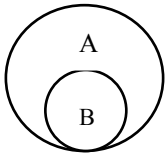
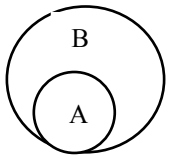
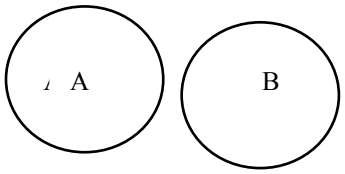
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. КОНСПЕКТ «СИДОРЕНКО Е.В. ЛИЧНОСТНОЕ ВЛИЯНИЕ И ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЧУЖОМУ ВЛИЯНИЮ**» по книге:** Социальная психология в трудах отечественных психологов/ Сост. А.Л.Свенцицкий – СПб: Издательство «Питер», 2000.

ЗАДАНИЕ 2. КОНСПЕКТ «ГЛАВА 4. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СЕБЯ» **по книге:** Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 429-449

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Соотнесите схему с парой слов:

1. 	1. Человек – образ «Я»
2. 	2. Самооценка – притязание
3. 	3. Субъект – личность
4. 	4. «Эго» - «Я»
5. 	5. Личность – человек

Упражнение 2. Из предложенных понятий выстройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению последующим:

1) сознание, нравственный идеал, личность, человек, направленность, мировоззрение;

2) самосознание, «Я -концепция», личность, «Я - идеальное», человек, сознание

Упражнение 3. Инструкция, проведение и обработка данных психографического проективного теста ТиГр (А.В.Либин, А.В.Либина, В.В. Либин).

ПОДГОТОВКА ТЕСТА. Возьмите карандаш или авторучку и стандартный лист бумаги формата А4, сложенный вчетверо. Каждое из полученных для рисования четырех полей пронумеруйте в правом верхнем углу. Первый рисунок выполняется на четверти листа № 1. Второй рисунок выполняется на четверти листа № 2, третий — № 3, четвертый — № 4. Для рисунка № 5 можно воспользоваться одним из четырех полей А1 формата на оборотной стороне листа. Возможно также использование пяти отдельных листов бумаги размером 10 х 10 см, пронумерованных в правом верхнем углу.

ВНИМАНИЕ! Для получения надежных результатов каждый новый рисунок необходимо выполнить как бы заново, не глядя на предыдущий и не пытаясь вспомнить его содержание. Закончив выполнение рисунка, откройте следующую четверть листа. Если вы используете пять листов бумаги, то после выполнения каждого задания возьмите лист бумаги со следующим номером, отложив предыдущий в сторону и перевернув его изображением вниз.

ИНСТРУКЦИЯ 1 Используя треугольники, круги и квадраты, нарисуйте фигуру человека, состоящую из 10 элементов. В изображении человека каждая из геометрических форм должна быть использована хотя бы один раз. Размеры геометрических форм можно изменять. Общая сумма всех использованных треугольников, кругов и квадратов должна равняться десяти. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь

ИНСТРУКЦИЯ 2 Используя треугольники, круги и квадраты, нарисуйте вторую фигуру человека, состоящую из 10 элементов. Размер элементов может быть любым. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону. Откройте следующую четверть листа с № 3 или возьмите лист с № 3.

ИНСТРУКЦИЯ 3 Нарисуйте третью фигуру человека из 10 элементов, используя треугольники, круги и квадраты. Размер элементов может быть лю- бым. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону. Откройте следующую четверть листа с № 4 или возьмите лист с № 4.

ИНСТРУКЦИЯ 4 Сделайте еще одно изображение человека, используя те же элементы — треугольник, круг, квадрат — В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ, КОТОРОЕ ВЫ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ САМИ. В изображении человека должна использоваться каждая из геометрических форм. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону. Откройте следующую четверть листа с № 5 или возьмите лист с № 5.

ИНСТРУКЦИЯ 5 Нарисуйте ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА из 10 элементов, используя треугольники, круги и квадраты. Размер элементов может быть любым. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону.

ЗАВЕРШАЮЩАЯ ИНСТРУКЦИЯ Начиная с первого рисунка, поясните свое изображение, ответив на следующие вопросы: 1. Кто изображен на рисунке? 2. Какой характер у изображенной фигуры? 3. Что этот персонаж делает? 4. Существуют ли у изображенного персонажа проблемы или трудности? 5. Какие именно? Как он их разрешает?

Обработка данных тестирования в группе осуществляется по следующей стандартной инструкции: «Отдельно по каждому рисунку подсчитайте количество использованных треугольников, кругов и квадратов. После подсчета запишите **ФОРМУЛУ РИСУНКА**, обозначающую количество использованных элементов в следующем порядке: **вначале количество ТРЕУГОЛЬНИКОВ, снизу под ним количество КРУГОВ, затем ниже количество КВАДРАТОВ».**

Ниже приводятся обобщенные портреты каждого из восьми типов.

I тип (811, 712, 721, 613, 622, 631) — «организатор» («руководитель»). Агостеник (лат. ago — ведущий, sthenos — сила, греч. dromos — путь) — «тот, кто обладает достаточной силой, чтобы вести других за собой». Легко адаптируются в социальной сфере. Склонны к руководству и организаторской деятельности. Ориентированы на авторитеты и значимые в обществе нормы поведения. Часто обладают даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития (высокий предметный темп по темпераменту). Стремятся к доминированию над другими. Те, кто осознает это свойство и обладает развитым уровнем самоконтроля, пытаются удерживать себя в определенных границах. Их отличает выраженная потребность в активных действиях. Развита крупная психомоторика. Большое значение имеет не только результат, но и сам процесс его осуществления. При

оценке как успехов, так и неудач склонны к преувеличению. Встречая препятствия, становятся крайне возбудимыми. В социальных отношениях выделяются решительностью и азартом. В отношениях с другими склонны занимать позицию лидера. В напряженных межличностных ситуациях преобладает стратегия соперничества. Требуют признания, стремятся обратить на себя внимание окружающих. Всеми силами пытаются оправдать возложенное на них доверие. Считают себя ответственными за многое и демонстрируют это перед другими. В крайних случаях склонны к гипертрофированной ответственности, переходящей в демонстративное самобичевание или предъявление повышенных требований к окружающим. Зависимы от сиюминутного настроения. Импульсивны в принятии решений. Могут принимать решение, которое им кажется правильным в данный момент, не предполагая, что оно может повлечь за собой неприятности в дальнейшем.

II тип (514, 523, 532, 541) — «старательный работник» («ответственный исполнитель»). Орстеник (лат. ordinatus—упорядоченный) — «обладающий силой упорядочивать неопределенные ситуации». Предметно-ориентированы. Для них «умение делать дело» является первоочередным. Стремятся добиваться совершенства в овладении профессией. Обладают высоким чувством ответственности. Требовательны к себе и другим. В отношениях довольно щепетильны. Высоко ценят справедливость и обладают повышенной чувствительностью к правдивости. Характеризуются многими чертами «организаторов», однако в принятии ответственных решений их часто одолевают сомнения. Во взаимоотношениях отличаются излишней деликатностью. Считают неудобным отказать в просьбе. Берутся за все дела, зачастую переоценивая свои возможности в их выполнении. Уверены, что могут справиться с любым делом в одиночку. Не могут передать часть своей работы другому, доверяя лишь себе. Упрямство часто воспринимается ими как отстаивание своих принципов. Излишне интенсивно переживают даже незначительные неудачи. Окружающие считают их трудолюбивыми и жестко относящимися к себе. Этих же качеств они ожидают от других. Могут выдерживать значительные умственные нагрузки, хотя высокая интенсивность работы вызывает раздражение. Не могут быстро включаться в процесс, так как им необходим длительный подготовительный период. Сам процесс деятельности не приносит особого удовлетворения, зато существенное значение придается результату. Чувствуют себя дискомфортно, когда процесс остается незаконченным. Осанка скована. В манерах и движениях присуща сдержанность. Физиологическая реактивность организма повышена, что обуславливает резкие изменения в эмоциональном состоянии под воздействием внешних факторов. Склонность к соматическим заболеваниям нервного происхождения.

III тип (433, 343, 334) — «инициатор» («фантазер»). Тоностеник (лат. ton — напряженность, negativus — отрицательный) — «обладающий силой трансформировать в воображении негативные тенденции в позитивные образы». Легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом». Стремятся к овладению выбранной предметной деятельностью независимо от того, как складываются отношения с окружающими. Нередко испытывают отчужденность, чувствуя себя не такими, как все. Склонны следовать своим представлениям о мире, которые зачастую бывают далеки от реальности. В затруднительных ситуациях склонны к фантазированию. Легко устанавливают контакты с окружающими и умеют сохранять с ними определенную дистанцию. В критических межличностных ситуациях уходят в себя, внешне демонстрируя невозмутимость. Отличаются разнообразием способностей, начиная от умения описывать пережитые события и заканчивая рисованием, рукоделием. Склонны к деятельности, требующей хорошо развитых навыков тонкой моторики. Не выносят рутины. От скучной и монотонной работы впадают в подавленное состояние. Смена деятельности их вдохновляет, новые возможности — окрыляют. В рамках одной профессии им тесно, поэтому они могут совершенно неожиданно ее сменить и заняться чем-то новым. Зачастую хобби становится их второй профессией. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся различными видами искусства, такими как литературное и театральное

творчество, цирковое искусство, мультипликация, реклама и дизайн.

IV тип (181, 271, 172, 361, 262, 163) — «эмотивный» («эмпатический»). Эмфостеник (греч. emphasis — выразительный) — «обладает силой передавать эмоции и переживания различными средствами» Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим. Тяжело переживают драматические сцены даже в кинофильмах. Трудные жизненные обстоятельства могут надолго выбить из колеи. Сопереживающие. Проблемы других людей вызывают у них участие и сочувствие. Склонны тратить на заботу о других слишком много сил и энергии, что зачастую затрудняет реализацию их собственных интересов и способностей. Отличаются повышенной готовностью к спонтанному выражению эмоций и импульсивным поступкам. Стремятся к освоению различных видов деятельности. Однако более продуктивны в случае выбора какой-либо одной области. Чувствительны к тончайшим нюансам отношений. Болезненно воспринимают изменения во взаимоотношениях с другими. Глубоко переживают размолвки. Отличаются устойчивостью переживаний. Долго находятся под впечатлением событий, в которых им пришлось участвовать. Общительны и непринужденны в контактах с окружающими. Склонны к отрицанию и подавлению затруднений в межличностных отношениях. Стремятся к соблюдению принятых в группе норм поведения. Характеризуются повышенной восприимчивостью к оценке себя и своей деятельности со стороны других.

V тип (451, 352,154, 253,154) — «интуитивный» («сенситивный», тревожно-мнительный»). Констеник (лат. contradictorius — противоречивый) — «обладающий силой многое подвергать сомнению». Обладают высокой чувствительностью нервной системы и ее быстрой истощаемостью. Выраженная эмоциональная лабильность. Эффективнее работают, имея возможность переключаться с одного вида деятельности на другой. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Подвержены переживаниям по поводу возможного неблагоприятного развития событий. Действуют по первому побуждению или долго не могут на что-либо решиться вообще. Их нерешительность является следствием затруднений в быстрой переработке большого объема поступающей информации. Они пытаются охватить необъятное и постичь невозможное. Это приводит к сложностям в выражении своих мыслей и чувств. Прямодушны. Их слова зачастую опережают мысли, а привычка «говорить правду в глаза» приводит к осложнениям в отношениях. Окружающие их зачастую не понимают или понимают превратно. В коллективе вырабатывают собственные нормы поведения и следуют им. В социальном поведении ориентированы на определенную группу людей, как правило, немногочисленную. Чувствуют в себе силы для того, чтобы играть в коллективе роль неформального лидера. Реализации этой потребности может мешать неуверенность в себе, порождаемая страхом выглядеть смешными в глазах окружающих. Дискомфортное состояние возникает из-за внутреннего противоречия «все понимаю, но ничего не могу с собой поделать». Склонны к самоанализу, к критической оценке собственных поступков и переживаний. Вместе с тем их точка зрения довольно трудно корректируется другими. Предпочитают постоянно контролировать обстоятельства во избежание стрессовых ситуаций. Свободолюбивы. Бурно реагируют на любые ограничения. Физически не переносят беспорядка. Из-за последнего конфликтуют с окружающими. Отличаются повышенной ранимостью. Сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

VI тип (442, 424, 244) — «независимый» («свободный художник»). Илостеник (лат, immunus — свободный, logos — отношение) — «обладающий силой настаивать на своем, быть независимыми в отношениях». Характеризуются богатым воображением и пространственным видением. Вовлечены в различные виды технического, художественного или интеллектуального творчества. Чаще интровертированы. Так же как и интуитивный тип, живут собственными нормами. Устойчивы к давлению со стороны социального окружения. Эмоционально возбудимы. Одержимы оригинальными идеями. Активность и эффективность их работы возрастает при увеличении напряженности. Неблагоприятные обстоятельства их

мобилизуют. Способны рассуждать и действовать независимо. Умеют отстаивать собственную точку зрения. Трудно примиряются со своими ошибками. Бурно реагируют на замечания окружающих, воспринимают критику «в штыки». Не торопятся проявлять инициативу при установлении контактов. Переживания стараются скрывать от окружающих, проявляя несвойственную им оживленность. Стремятся к созданию доверительных отношений, но очень осторожны в установлении доверительных отношений. Установившиеся связи с другими людьми отличаются глубиной и продолжительностью. При общении с малознакомыми людьми занимают позицию рассудительного Взрослого, хотя в близких отношениях предпочитают играть роль своевольного Дитя.

VII тип (415, 325, 235, 415) — «коммуникативный» («переменчивый»). Инстеник (лат. initiare — начинать) — «обладающий легкостью в пробуждении активности». Расторможены в поведении и речи. Непосредственны в социальных отношениях. Легко вовлекаются в ситуацию и так же легко из нее выходят. Бурно реагируют на происходящие события. По сиюминутному порыву соглашаются участвовать в делах, которые являются помехой на пути к ранее намеченным целям. Легко переносят неопределенные отношения, неловкие ситуации и конфликтные обстоятельства. Обладают экономическим чутьем. Умеют быстро реагировать в незнакомой обстановке. Вместе с тем может быть понижена чувствительность к текущей ситуации, из-за чего склонны делать поспешные выводы. Зачастую бросают нача- тое дело, не доводя его до конца. Более успешны при такой организации процесса, когда есть возможность переключаться с одного дела на другое. Обладают высокой самооценкой, уверены в себе.

VIII тип (118, 127, 217, 316, 226, 136) — «самодостаточный» («технически ориентированный»). Аргостеник (лат. агтаге — укреплять, греч. henna — опора) — «обладающий достаточной силой выдерживать нагрузки». Эмоционально стабильные. Поведение характеризуется тенденциями, противоположными эмотивному типу. В большинстве случаев владеют собой и последовательно придерживаются определенных правил. Избегают общения с теми, кто не умеет скрывать своих чувств. «Разговору о жизни или по душам» предпочитают целенаправленную беседу. Прежде чем завязать знакомство, стараются получше присмотреться к предполагаемому партнеру. Чувствительность к переживаниям других людей слегка понижена вследствие поглощенности предметной (деловой) стороной общения. Проявляют строгость к себе и другим. Будучи хорошими специалистами, могут отлично организовывать предметную сторону дела. Склонны замыкаться в кругу собственных проблем. Обладают развитым самоконтролем. В затруднительных ситуациях рассчитывают только на свои силы. Считают себя, а не обстоятельства, ответственными за собственные успехи и неудачи. Больше предпочитают индивидуальную работу. В коллективе занимаются организацией процесса предметной деятельности. В работе создают собственную систему. Не склонны пользоваться опытом и наработками других. Детально продумывают варианты своих действий. Обладают развитыми «ручными» навыками и образным воображением. Это дает им возможность успешно заниматься техническими видами творчества, архитектурой, информационными системами и техническими средствами.

СЕМИНАР 5 СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ. СОЦИАЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП.

Цель занятия: Изучить взаимосвязь социального поведения и установок. Показать разницу понятий «социальные установки» и «социальные стереотипы».

Содержание занятия:

1. Установки в общей и социальной психологии. Становление проблемы аттитюда.
2. Изменение установок. Когнитивный диссонанс.
3. Диспозиционная регуляция социального поведения личности.
4. Социальные стереотипы поведения.
5. Социальные стереотипы и предрассудки: гендерные и возрастные стереотипы

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

Прежде всего, разведите два понятия: «социальная установка» и «социальный стереотип». Рассматривая эти два феномена, постоянно обращайтесь к схемам, которые позволят лучше проследить логическую связь между установками, стереотипами и поведением.

К первому вопросу. Начните ответ с экспериментальных исследований установки школой Д.И.Узнадзе. Объясните, чем отличается понимание установки в общей и социальной психологии. Что у них общего? Рассмотрите, на сколько установка устойчива как психологический феномен, и как она влияет на поведение.

Становление проблемы аттитюда. Традиции и этапы изучения аттитюда.

Ко второму вопросу. Известно, что многие установки очень тяжело подвергаются изменениям. Что способствует этому, каковы причины изменения установок? Не случайно в рамках именно этого вопроса поставлена проблема когнитивного диссонанса, так как именно он существенно влияет на изменение установок и последующего поведения. Объясните, как?

К третьему вопросу. В данном случае к рассмотрению предлагается диспозиционная концепция В.А.Ядова. Выстройте схематично иерархическую систему диспозиции.

К четвёртому вопросу. Дайте определение стереотипа поведения. Рассмотрите его как адаптированную схему поведения. Каким образом данные стереотипы, по Вашему мнению, встраиваются в стратегию поведения человека.

К пятому вопросу. Безусловно, социальный стереотип влияет на предрассудки. Здесь мы рассмотрим гендерные и возрастные предрассудки. Почему мужчина не понимает женщину, почему женщина не понимает мужчину; почему молодому человеку трудно понять старика, почему пожилой человек вздыхает по поводу современных нравов? Попробуйте дать этому научное объяснение.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

СОЦИАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

СОЦИАЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП

ВОПРОС 1. УСТАНОВКИ В ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. СТАНОВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АТТИТЮДА

ВОПРОС 2. ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВОК. КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

ВОПРОС 3. ДИСПОЗИЦИОННАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

ВОПРОС 4. СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

ВОПРОС 5. СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И ПРЕДРАССУДКИ: ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. КОНСПЕКТ «ГЛАВА 5. УБЕЖДЕНИЯ» **по книге:** Чалдин Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 429-449

ЗАДАНИЕ 2. КОНСПЕКТ «ЧАСТЬ 1 ВЛИЯНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВОК. ГЛАВА1. КОНФОРМИЗМ И ПОДЧИНЕНИЕ» **по книге:** Московиси С. Социальная психология. 7-е изд./ Под ред. С.Московиси– СПб.: Питер, 2007. – 592с.

ЗАДАНИЕ 3. СОСТАВЬТЕ ЭКСПРЕСС-АНКЕТУ ДЛЯ ПИЛОТАЖНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНДЕРНЫХ И ВОЗРАСТНЫХ УСТАНОВОК (ВОПРОСЫ МОГУТ КАСАТЬСЯ ОТНОШЕНИЯ К РАБОТЕ, ОБРАЗОВАНИЮ, МОДЕ, СОВР. ИСКУССТВУ И Т.Д.)

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. «Российский экспресс».

У вас в руках список пассажиров:

- ✓ Цыганка
- ✓ Явный гомосексуал
- ✓ Скинхед
- ✓ ВИЧ-инфицированный молодой человек
- ✓ Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком
- ✓ Кавказец-мусульманин
- ✓ Человек из деревни с большим мешком
- ✓ Африканский студент
- ✓ Подросток похожий на наркомана
- ✓ Бывший заключенный
- ✓ Таджик в национальной одежде
- ✓ Инвалид со складной коляской
- ✓ Кришнаит
- ✓ Китаец, который ест странно пахнущую еду
- ✓ Панк
- ✓ Человек говорящий на непонятном языке

1) Представьте себе, что сейчас у вас есть возможность выбрать себе попутчиков в поездке до Владивостока. Три самых предпочтительных выбора и три самых непредпочтительных выбора. Ответ поясните.
2) Работа в тройках- кого возьмете четвертым и почему? Кого точно не возьмем и почему?

СЕМИНАР 6. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Цель занятия: Изучение социально-психологических аспектов социализации личности

Содержание занятия:

1. *Понятие социализации. Общая характеристика институтов и механизмов социализации*
2. *Психология личности в условиях социальных изменений*
3. *Теория идентификации Э.Эриксона*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Социализация как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства человеком социальных норм и социального опыта рассматривается как в курсе социологии, так и в курсе социальной психологии. Однако здесь нас интересовать должны, в первую очередь, психологические механизмы воздействия на личность. Рассматривая вопрос, не забудьте дать различную интерпретацию социализации различными психологическими направлениями.

Ко второму вопросу. В условиях социальных изменений увеличивается количество психологических проблем. Что это за проблемы? Что происходит с личностью в период социальных трансформаций? Обратите внимание на актуальность данной проблемы.

К третьему вопросу. Подготовка к вопросу возможна только при использовании текстов работ Э.Эриксона

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

ИНСТИТУТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

МЕХАНИЗМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

АДАПТАЦИЯ

РАЗВИТИЕ

ВОПРОС 1. ПОНЯТИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНСТИТУТОВ И МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ

ВОПРОС 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

ВОПРОС 3. ТЕОРИЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ Э.ЭРИКСОНА

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. КОНСПЕКТ «АКМЕ-ЭФФЕКТ ЛИЧНОСТНОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА» **по книге:** Бодалев А.А. Акме-эффект личностного осуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека.// Мир психологии. – 1998. – №1. – С.59-65.

ЗАДАНИЕ 2. Напишите автобиографию, пытаясь проанализировать взаимосвязь между формированием собственной личности и изменениями в обществе.

ПРАКТИКУМ

Групповая работа по теме:
«Инфантилизм как социальное явление: факторы возникновения»

СЕМИНАР 7. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Цель занятия: Рассмотреть социально-психологические свойства личности

Содержание занятия:

1. Понятие психологических свойств личности, дискуссия о критериях их определения и способах диагностики.

2. Природа, содержание и типы социально-психологических свойств (черт, характеристик) личности как внутренних факторов детерминации отношений и взаимодействий с другими людьми.

3. Понятие социально-психологической компетентности личности и профессионализм.

4. Общая характеристика методов и процедур диагностики социально-психологических свойств личности.

5. Проблемы коррекции и формирования социально-психологических свойств.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Рассмотреть понятие психологических свойств личности, дискуссия о критериях их определения.

Ко второму вопросу. Рассмотрите четыре группы социально-психологических свойств:

- обеспечивающие развитие и использование социальных способностей (социальной перцепции, воображения, интеллекта, характеристик межличностного оценивания);
- формирующиеся во взаимодействии членов группы и в результате ее социального влияния;
- более общие, связанные с социальным поведением и позицией личности (активности, ответственность, склонность к помощи, сотрудничеству);
- социальные свойства, связанные с общепсихологическими и социально-психологическими свойствами

К третьему вопросу. Раскрыть понятие и факторы, определяющие социально-психологическую компетентность личности. Социально-психологическая компетентность как ведущее свойство профессионала.

К четвёртому вопросу. Общая характеристика методов и процедур диагностики социально-психологических свойств личности.

К пятому вопросу. Методы социальной психокоррекции. Проблема формирования социально-психологических свойств.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Подобрать и провести с группой диагностические методы по теме.

ЗАДАНИЕ 2. Подобрать и провести методы социально-психологической коррекции

РАЗДЕЛ III СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

СЕМИНАР 8 ОБЩЕНИЕ КАК ОБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ (КОММУНИКАТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ)

Цель занятия: Рассмотреть общение как обмен информацией, а также методы развития коммуникаций

Содержание занятия:

1. *Межличностное общение как предмет научного знания.*
2. *Межличностная коммуникация. Вербальная и невербальная коммуникация.*
3. *Методы и техники развития и коррекции коммуникаций.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. В данном вопросе рассмотреть предмет теории межличностного общения. Теоретические направления (бихевиоризм, когнитивизм, ролевая парадигма, психоанализ, гуманистическая психология) (см. литературу 4).

Ко второму вопросу. В этом вопросе необходимо рассмотреть две темы: речь в межличностном общении и невербальная коммуникация.

К третьему вопросу. Рассмотрите цели и факторы эффективного общения. Обратная связь в межличностном общении. Общение в сфере средств массовой коммуникации. Новые направления в исследовании межличностного общения.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ОБЩЕНИЕ

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ

КОММУНИКАЦИЯ

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

РЕЧЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВОПРОС 1. МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ

ВОПРОС 2. МЕЖЛИЧНОСТНАЯ КОММУНИКАЦИЯ. ВЕРБАЛЬНАЯ И НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

ВОПРОС 3. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ КОММУНИКАЦИЙ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1 ПРОВЕСТИ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕХ МОНОГРАФИЙ

1. Бодалев А.А. Личность и общение[Текст]/ А.А. Бодалев. - М., 1996.
2. Леонтьев А.А. Психология общения [Текст]/ А.А. Леонтьев. - М., 2005.
3. Петровская Л.А. Компетентность в общении [Текст]/ Л.А. Петровская. - М., 1984.

Бодалев А.А.	**Леонтьев А.А.**	**Петровская Л.А.**

1. **КОНСПЕКТ «ЯЗЫК И КОММУНИКАЦИЯ» по книге:** Московиси С. Социальная психология. 7-е изд./ Под ред. С.Московиси– СПб.: Питер, 2007. – 592с.

КОНСПЕКТ «Перечислите техники активного слушания и раскройте их суть» по книге: Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] /Е.В. Сидоренко. – СПб: Речь, 2003.- 208с.

.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Используя свои знания о невербальной коммуникации, по приведенным отрывкам попробуйте догадаться о том, что в действительности происходит с их персонажами.

1....Однако бойкость не удавалась ей, и чаще всего, особенно при новых людях, взгляд Марии Ивановны пропадал в пространстве, хотя болтала она в это время без умолку. (И.А. Бунин).

2. ...Лицо Александра Ивановича сохраняло нейтральность, но руки его бесцельно шарили по столу, как у слепого. (И. Ильф, Е. Петров).

3. [Мармеладов] стукнул себя кулаком по лбу, стиснул зубы, закрыл глаза и крепко оперся локтем о стол. Но через минуту лицо его вдруг изменилось, и с каким-то напускным лукавством и выделанным нахальством он взглянул на Раскольникова, засмеялся и проговорил…… (Ф. М. Достоевский).

4.Разговаривая, он, как на пружинах, подскакивал на диване, оглушительно и беспричинно хохотал, быстро-быстро потирал от удовольствия руки, а когда и этого оказывалось недостаточно для выражения его восторга, бил себя ладонями по коленкам, смеясь до слез. (Б. Пастернак)

Упражнение 2. Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. Какие выводы можно сделать в описанных ситуациях? Как вы считаете, на какую, информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?

1. Фрейд, беседуя с пациенткой о том, как она счастлива в браке, заметил, что она бессознательно снимала с пальца и надевала обручальное кольцо.

2. Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет... Казалось бы, все обыскал — книги нет, как не было!

3. Служащий рассказал начальнику о своем проекте реорганизаций работы отдела. Начальник сидел очень прямо, плотно упираясь ногами в пол не останавливая взгляда на служащем, но время от времени повторяя: «Так-так... да-да...» В середине беседы, отклонившись назад, оперев подбородок на ладонь так, что указательный палец вытянулся вдоль щеки, он задумчиво полистал проект со словами: «Да, все, о чем вы говорили, несомненно, очень интересно, я подумаю над вашими предложениями».

4. Политический деятель выступает с предвыборной программой. Потрясая указательным пальцем над головами слушателей, он говорит: «Я искренне стремлюсь к диалогу, стараюсь учитывать мнение всех слоев общества...» Делая плавные, округлые жесты обеими руками, он заверяет всех, что у него есть четкая, обдуманная программа.

Упражнение 3. Найдите в разнообразных литературных источниках и составьте список афоризмов, применимых к коммуникативному процессу. Объясните и «переведите» на язык современной науки.
Например:

- «Слушай, что говорят люди, но понимай, что они чувствуют» (Восточная мудрость).
- «По одежке встречают, по уму провожают» (Русская пословица).

Это интересно: *Согласно исследованиям, значительная часть речевой информации при обмене воспринимается через язык поз и жестов и звучание голоса. 53% сообщений воспринимается через выражение лица, позы и жесты, а 40% — через интонации и модуляции голоса. Отсюда следует, что всего 7% остается словам, воспринимаемым получателем, когда мы говорим. Другими словами, во многих случаях то, как мы говорим, важнее слов, которые мы произносим.*

СЕМИНАР 9 ОБЩЕНИЕ КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (ИНТЕРАКТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ)

Цель занятия: Рассмотреть общение как взаимодействие

Содержание занятия:

1. *Структура межличностного взаимодействия*
2. *Ритуальное поведение в межличностном взаимодействии*
3. *Лидерство и руководство*
4. *Стратегии и тактики манипулирования*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. В данном вопросе необходимо рассмотреть контексты межличностного взаимодействия. Что такое пространство межличностного взаимодействия. Сценарии и механизмы взаимодействия.

Ко второму вопросу. Рассмотрите социальные ритуалы, межличностные ритуалы и культурные особенности ритуального поведения в общении.

К третьему вопросу. Рассмотрите следующие вопросы: Феномен личностного влияния, власть и лидерство. Коммуникативно - личностный потенциал влияния. Типы личностного влияния.

К четвёртому вопросу. Основные стратегии воздействия на человека. Манипуляция в общении. Экспериментальные исследования тактик влияния.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

СИМВОЛИЧЕСКИЙ ИНТЕРАКЦИОНИЗМ

СОТРУДНИЧЕСТВО

СОПЕРНИЧЕСТВО

ЛИДЕРСТВО

РУКОВОДСТВО

ВНУТРИГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

ВОПРОС 1. СТРУКТУРА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ВОПРОС 2. РИТУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

ВОПРОС 3. ЛИДЕРСТВО И РУКОВОДСТВО

ВОПРОС 4. СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ МАНИПУЛИРОВАНИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

КОНСПЕКТ по книге: Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор [Текст] /Э.Шостром. - Минск, 1992.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. ***Тест «Транзактный анализ общения» (Э. Берн)***

Транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «я». В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «родителя», «взрослого», «ребенка». Эти три состояния сопровождают человека всю его жизнь. Зрелый человек умело использует различные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств.

Инструкция: с помощью теста увидите, как сочетаются эти три «я» в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки - _____

2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять - _____

3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей-___

4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях-____

5. Меня провести нелегко-____

6. Мне бы понравилось быть воспитателем-____

7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому-____

8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события-____

9. Каждый должен выполнять свой долг-____

10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется-____

11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия-____

12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить-____

13. Я, как и многие люди, бываю обидчив -____

14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе -____

15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей -____

16. Я — увлекающийся человек-____

17. Мой основной критерий оценки человека — объективность-____

18. Мои взгляды непоколебимы-____

19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать-____

20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны-____

21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств-____

Обработка результатов: подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам:

- I (состояние «ребенок»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
- II (состояние «взрослый»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
- III (состояние «родитель»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Если у вас получилась формула II, I, III, то это значит, что вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны, непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям.

Если у вас получилась формула III, I, II, то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

Если на первом месте в формуле состояние I («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

Вывод:

Упражнение 2. В транзактной концепции Э. Берна выделены позиции Ребенка, Родителя и Взрослого. Ниже перечислены характеристики поведения при принятии каждой из них. Определите, что в данном списке принадлежит Родителю, Взрослому и Ребенку.

Раскованность, скептицизм, жизнерадостность, бедность фантазии, недооценка эмоциональной стороны жизни из-за рационального подходу к ней, авторитетный тон, импульсивность, контроль над своими действиями, покровительство, безапелляционность, богатая фантазия, пугливость, скованность, догматизм, сознание собственного превосходства и права «карать», неуверенность, любопытство, беспомощность, доверчивость, уверенность у своей правоте, расчет действий, трезвость в оценках, понимание относительности догм, несдержанность.

Родитель:

Взрослый:

Ребенок:

Упражнение 3: Опросник изучения поведения К. Томаса

Личностный опросник, разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Инструкция: в каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

Стимульный материал

1._____
А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. _____
А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. _____
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. _____
А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. _____
А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. _____
А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.

7. _____
А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. _____
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. _____
А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. _____
А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. _____
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. _____
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. _____
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

14. _____
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. _____
А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. _____
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. _____
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. _____
А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. _____
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. _____
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. _____
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. _____
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.

23. _____
А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. _____
А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. _____
А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. _____
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. _____
А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. _____
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. _____
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30. _____
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка и интерпретация результатов теста: за каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется 1 балл. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Основные стили поведения:

- *Кооперация,* которая возможна только при внимательном отношении человека к интересам других людей, находящихся в конфликте.
- *Напористость,* когда прежде всего защищаются свои интересы.

Соответственно перечисленным стилям поведения выделяются следующие способы реагирования в конфликте:

✓ *Соревнование (соперничество*) – неэффективный, однако часто применяемый стиль поведения в конфликтах, это выражается в стремлении добиться своих интересов, не принимая во внимание интересы других.

✓ *Приспособление* – пренебрежение собственными интересами ради других.

✓ *Компромисс* – соглашение между конфликтующими сторонами, которое достигается путем взаимных уступок.

✓ *Избегание* – уклонение от кооперации и пренебрежение собственными интересами.

✓ *Сотрудничество* – альтернативное решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы конфликтующих сторон.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5					
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Упражнение 4. Представьте, что вы назначены руководить группой из шести человек, задача которой — выращивать овощи на поле площадью пять акров. Опишите ваши действия для каждого из трех возможных стилей лидерства.
а. авторитарный:

б. демократический:

в. попустительский:

Упражнение 5. Ответьте, ложно или истинно каждое из следующих утверждений.
а) Формальный лидер выбирается группой или назначается сверху. _____
б) Имя неформального лидера указывается в документах компании. _____
в) Лидер, как правило, имеет высокую самооценку. _____
г) Формальный лидер обычно является и социоэмоциональным лидером. _____
д) Деловой лидер часто шутит, чтобы ослабить напряжение. _____
е) Руководители, исповедующие теорию Икс, как правило, придерживаются авторитарного стиля руководства. _____
ж) Руководители, исповедующие теорию Икс, часто обнаруживают, что их суждения в отношении людей были ошибочны. _____
з) Руководители, придерживающиеся попустительского стиля руководства, отличаются деловой ориентацией. _____
и) Авторитарные лидеры полагаются на опыт членов группы. _____
к) Демократический стиль руководства эффективен в любых ситуациях. _____

Упражнение 5. «Конфликтная ситуация»

Вспомните конфликтные ситуации, свидетелем которой вы были и проанализируйте, ответив на следующие вопросы:

1. Определите вид конфликта.

2. Кто был инициатором конфликта?

3. Какая, по вашему мнению, была причина конфликтной ситуации?

4. Как разрешился данный конфликт?

5. Можно было бы избежать этого конфликта и, каким образом?

СЕМИНАР 10. ОБЩЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПЕРЦЕПЦИЯ (ПЕРЦЕПТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ)

Цель занятия: Рассмотреть общение как социальную перцепцию.

Содержание занятия:

1. *Межличностные отношения. Чувства и эмоции в общение*
2. *Восприятие и понимание в структуре межличностного общения*
3. *Трудности и дефекты в общение.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. В данном вопросе рассмотреть межличностные аттракции. Основные характеристики чувств и эмоций в общении. Социальные эмоции. Способы управления эмоциями и чувствами.

Ко второму вопросу. Необходимо рассмотреть, что такое восприятие человека человеком, что мы видим в другом человеке, как и для чего использует человек свои знания. Первое впечатление и точность интерпретаций. Психологические основы и закономерности понимания. Роль национальных и этнических стереотипов.

К третьему вопросу. Рассмотрите нарушения, барьеры и трудности в общении. Необходимо раскрыть понятия дефицитное общение, дефектное общение, деструктивное общение.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

РЕФЛЕКСИЯ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ

ЭМПАТИЯ

АТТРАКЦИЯ

СТЕРЕОТИПИЗАЦИЯ

КАУЗАЛЬНАЯ АТРИБУЦИЯ

ВОПРОС 1. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ В ОБЩЕНИЕ

ВОПРОС 2. ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ В СТРУКТУРЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

ВОПРОС 3. ТРУДНОСТИ И ДЕФЕКТЫ В ОБЩЕНИЕ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

КОНСПЕКТ «ГЛАВА 7. АФФИЛЯЦИЯ И ДРУЖБА» по книге: Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдини – СПБ: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 336с.

КОНСПЕКТ «ГЛАВА 8. ЛЮБОВЬ И РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ» по книге: Чалдин Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 336с.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Проанализируйте отрывки, представленные ниже, определите типовую схему перцепции, систематические ошибки социального восприятия.

1. «Удивительное дело, какая полная бывает иллюзия того, что красота есть добро Красивая женщина говорит глупости, ты слушаешь и не слышишь глупости, а слышишь умное. Она говорит, делает гадости, а ты видишь что-то милое. Когда же она не говорит ни глупостей, ни гадостей, а красива, то сейчас уверяешься, что она чудо как умна и нравственна» (Л.Н Толстой. «Крейцерова соната»).

2. «Красота производит совершенные чудеса. Все душевные недостатки в красавице вместо того, чтобы произвести отвращение, становятся как-то необыкновенно привлекательны» (Н.В.Гоголь. «Невский проспект»).

3. «На нем был черный фрак, побелевший уже по швам, панталоны летние... под истертым черным галстуком на желтоватой манишке блестел фальшивый алмаз, шершавая шляпа, казалось, видела и добро, и ненастье.
Встретясь с этим человеком в лесу, вы приняли бы его за разбойника; в обществе за политического заговорщика; в передней — за шарлатана, торгующего эликсирами или мышьяком» (А.С.Пушкин. «Египетские ночи»).

РАЗДЕЛ IV СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП

СЕМИНАР 11 СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ МАЛОЙ ГРУППЫ, ЕЕ СТРУКТУРА И ДИНАМИКА

Цель занятия: Познакомиться с особенностями малых социальных групп

Содержание занятия:

1. Общая характеристика методов исследования групповых феноменов.

2. Социально-психологические характеристики группы и общие представления о стадиях развития групп.

3. Социальный психологический статус и позиция личности в группе.

4. Процесс принятия группового решения. Групповая дискуссия, «мозговой штурм» как метод повышения эффективности группового решения.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Специфический признак малой группы, отличающий ее от больших групп. Общая характеристика методов исследования групповых феноменов, сложившиеся за истекшие десятилетия и влияющие на развитие научной мысли: социометрическое направление Дж.Морено), социологическое направление (Э.Мейо), школа групповой динамики (К.Левин), стратометрическая концепция (А.В.Петровский) и параметрическая концепция (Л.И.Уманский)

Ко второму вопросу. Групповые интересы, потребности, нормы, ценности, цели, групповое мнение как психологические характеристики группы. «Модели» развития группы в отечественной социальной психологии.

К третьему вопросу. Позиция члена группы как устойчивая система отношений к

внутригрупповым явлениям. Статус члена группы (групповой статус) как положение члена группы в системе внутригрупповых отношений, его авторитет в группе.

Роль как выполняемая индивидом социальная функция, способ поведения индивида в системе межличностных отношений. Статус как исполнение ряда ролей. Поведение личности в группе, детерминированное ее статусом и той ролью, которую она играет в соответствии с этим статусом.

К четвёртому вопросу. Групповое принятие решений как совместный выбор цели и средств ее достижения в альтернативных, проблемных ситуациях. Информационная подготовка принятия решения, свободная внутригрупповая дискуссия, позволяющая сопоставлять различные позиции, увидеть проблему с различных сторон, уточнить позиции отдельных членов группы, устранить скрытые конфликты, нивелировать эмоциональные реакции. Принятие решения. Групповая нормализация. Групповая поляризация, ее величина. Феномен «сдвига к риску». Качество групповых решений. Различные формы групповых дискуссий в социальной психологии: дебаты, совещание, «мозговой штурм», метод синектики и др.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

МАЛАЯ ГРУППА

ГРУППОВЫЕ НОРМЫ

ГРУППОВЫЕ ЦЕННОСТИ

ГРУППОВЫЕ ПРОЦЕССЫ

КОМПОЗИЦИЯ ГРУППЫ

РОЛЬ В ГРУППЕ

СТАТУС В ГРУППЕ

ВОПРОС 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ФЕНОМЕНОВ.

ВОПРОС 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРУППЫ И ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СТАДИЯХ РАЗВИТИЯ ГРУПП.

ВОПРОС 3. СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС И ПОЗИЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ГРУППЕ.

ВОПРОС 4. ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ ГРУППОВОГО РЕШЕНИЯ. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ, «МОЗГОВОЙ ШТУРМ» КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУППОВОГО РЕШЕНИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1.

Ознакомьтесь с классификацией групп (по Г.М. Андреевой), дайте каждой из них характеристику и приведите по одному примеру на каждую разновидность группы.

ЗАДАНИЕ 2.

Анализ структуры студенческой группы:

Нарисуйте круг, разделите его не сектора по количеству человек в вашей группе. Размер каждого куска должен отражать вклад каждого человека в деятельность группы. Обязательно оставьте место для себя. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какими критериями вы пользовались для определения размера вклада каждого человека в деятельность группы?
2. Назовите трех человек, которые получили самые большие куски.
3. Как вы оценили себя по сравнению с другими членами группы?

ЗАДАНИЕ 3. КОНСПЕКТ «ИССЛЕДОВАНИЕ МАЛОЙ ГРУППЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ» по книге: Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001.— 318 с.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Из данных понятий выстроите логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

1. Общество, коллектив, группа, реальная группа, малая группа.
2. Дружба, общественное производство, общественные отношения, общество, межличностные отношения.

1. _____
2._____

Упражнение 2. Объясните, какие из нижеперечисленных групп можно считать формальными (официальными), а какие — неформальными (неофициальными).

Семья; школьный класс; политическая партия; государство; студенческая группа; пассажиры одного вагона; пациенты одного врача; больные одной палаты; люди одинакового возраста; группа друзей; спортивная секция; кружок кройки и шитья; лица одной национальности; военнослужащие одного подразделения; группа пляжных преферансистов; сборная спортивная команда; читатели одной библиотеки; коллектив заводского цеха; бригада шабашников; рабочая смена в парикмахерской; дворовые игроки в домино; туристическая группа, отправившаяся на летний отдых в Италию; посетители одной дискотеки; пенсионеры; однокурсники; аспиранты одного профессора; мафия.

Формальные:

Неформальные:

Упражнение 3. «Образ группы»

Выразите свое личное видение вашей группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: «Она похожа на клетку со львами, где прекрасные и могучие звери мало, знакомые друг другу втиснуты в маленькое пространство. Прутья мешают им двигаться, теснота и тревога делают их агрессивными, и, помимо всего этого их еще кормят непривычной для них пищей». Другую группу можно было бы описать так: «Мерседес без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали. Внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед». Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе.

РАЗДЕЛ V СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ БОЛЬШИХ ГРУПП

СЕМИНАР 12. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЬШИХ ГРУПП

Цель занятия: Изучить особенности больших социальных групп

Содержание занятия:

1. Проблематика, теоретические и методические принципы исследования больших групп в социальной психологии. Классификация больших социальных групп.

2. Психологические аспекты жизнедеятельности стихийных неорганизованных (толпа, демонстрация и т.п.) и временных полуорганизованных (публика, митинг, аудитория и т.п.) больших групп.

3. Структура психологии устойчивых организованных больших групп (социальные классы, слои, этносы, профессиональные группы, политические партии и т.п.).

4. Концепции этнопсихологии, психологии наций

5. Роль средств массовой информации и коммуникации. Реклама. Мода. Пропаганда. Слухи.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Раскрыть два вида «больших» в количественном отношении образований людей: случайно возникшие и кратковременно существующие (толпа, публика, аудитория) социальные группы, сложившиеся в ходе исторического развития, занимающие определенное место в системе общественных отношений и поэтому долговременные, устойчивые в своем существовании (социальные классы, этнические, профессиональные, половозрастные группы).Трудности, связанные с психологическими исследованием характеристик больших социальных групп (отсутствие методик изучения различных процессов).

Ко второму вопросу. Дайте характеристику стихийным группам, отражающие формы коллективного поведения, в западной и в отечественной социальной психологии. Раскройте психологические аспекты полуорганизованных (публика, митинг, аудитория и т.п.) больших групп.

К третьему вопросу. Организованные большие группы (социальные классы, слои, этносы, профессиональные группы, политические партии и т.п.). Параметры структуры: 1) социальный или национальный характер, нравы, обычаи, традиции; 2) эмоциональная сфера, зависимая от образования, культуры, интересов и настроения. Классовые потребности и интересы как значимый элемент эмоциональной сферы структуры психологии больших групп

К четвертому вопросу. Психология наций (этносов, народностей) – особая отрасль социально-психологических знаний, отражающих существующую в реальности систему чувств, настроений, мнений, нравов, традиций, обычаев, чаяний и т.п., отличающих каждую нацию от другой, а также особенности ее языка и культуры, хозяйственного и бытового уклада. Обратите внимание на исследование этнических групп в работах В.Вунда по «психологии народов»(исследование этническихсгрупп через анализ мифов, обычаев и языка*).*

Для чего, для каких целей в практической деятельности человека необходимы изучение, знание и учет национальной психологии?

К пятому вопросу. Массовая коммуникация как социальное общение, организованно и осуществляемое в масштабах всего общество. Психология массовой коммуникации как отрасли социальной психологии, исследующей влияние объективных и субъективных факторов на эффективность общения, формирование, закрепление и изменение установок, возникновения и функционирование общественного настроения и мнения, способы побуждения людей к определенным действиям.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ОРГАНИЗОВАННЫЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ,

НЕОРГАНИЗОВАННЫЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ

МАССОВОЕ СОЗНАНИЕ

ОБЩЕСТВЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ

МАССОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ

ВОПРОС 1. ПРОБЛЕМАТИКА, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ БОЛЬШИХ ГРУПП В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВОПРОС 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТИХИЙНЫХ НЕОРГАНИЗОВАННЫХ (ТОЛПА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И Т.П.) И ВРЕМЕННЫХ ПОЛУОРГАНИЗОВАННЫХ (ПУБЛИКА, МИТИНГ, АУДИТОРИЯ И Т.П.) БОЛЬШИХ ГРУПП.

ВОПРОС 3. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИИ УСТОЙЧИВЫХ ОРГАНИЗОВАННЫХ БОЛЬШИХ ГРУПП (СОЦИАЛЬНЫЕ КЛАССЫ, СЛОИ, ЭТНОСЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ, ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ И Т.П.).

ВОПРОС 4. КОНЦЕПЦИИ ЭТНОПСИХОЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ НАЦИЙ

ВОПРОС 5. РОЛЬ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И КОММУНИКАЦИИ. РЕКЛАМА. МОДА. ПРОПАГАНДА. СЛУХИ.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Заполните таблицу:

Типы стихийных групп	Краткая характеристика	Длительность существования

ЗАДАНИЕ 2. Наблюдение и сравнение поведения толпы различных типов.

Выберите две ситуации, когда собирается толпа послушать музыку. Например, вы можете выбрать рок-концерт и концерт классической музыки. Понаблюдайте за аудиторией и оцените ее поведение по нескольким общим показателям с помощью 5-балльной шкалы. Поскольку невозможно одновременно следить за каждым человеком, вы будете наблюдать за всей аудиторией сразу и выставлять ей общую оценку. Выберите три момента времени в течение концерта и оцените поведение аудитории. Занесите результаты своих наблюдений в таблицу.

Ключ: 1 балл - мало или нет; 3 - умеренная степень; 5 баллов - очень много.

№ концерта	Момент 1	Момент 2	Момент 3
Количество разговоров			
Количество криков			
Количество физических движений			
Количество физических контактов и прикосновений			
Степень активности аудитории (пение, подпевание, танцы, размахивание руками в такт музыки)			
Прочее			

1. Какие модели поведения наиболее характерны для аудитории на каждом из концертов?

2. Каковы, по вашему мнению, причины различий в поведении аудитории?

3. Как бы вы охарактеризовали настроение или «групповое чувство,> каждой из этих аудиторий? Как эти настроения связаны с поведением аудитории?

4. Как можно применить результаты вашего анализа к другим ситуациям с участниками толпы?

Напишите письменный отчет по итогам выполненного задания.

ЗАДАНИЕ 3. Сбор и анализ данных об обращениях к людям с целью их убеждения (о телевизионных роликах)

Посмотрите телевизор и запишите содержание рекламы на предлагаемом бланке. Выберите три рекламных ролика. Укажите, какой продукт рекламируется (мыло, пиво, автомобили и т.п.). Затем опишите основное лицо (лица), которое рекламирует товар (пол, возраст, статус и т.д.). Проанализируйте, к какому типу относится убеждающее обращение, используемое в рекламном ролике.

Например, некоторые рекламные ролики эксплуатируют желание человека быть популярным и нравиться окружающим, другие пытаются использовать в своих целях

чувство вины и т.д. Не забывайте, что реклама убеждает не только с помощью произнесенных вслух слов, но и с помощью продуманного визуального ряда.

Проанализировав различные методы убеждения, используемые в рекламе, сравните свои результаты с результатами других студентов.

Рекламный ролик	Рекламируемый товар	Основное лицо (лица), рекламирующий товар	Типы убеждающих обращений

1. Преобладал ли какой-нибудь тип убеждающих обращений, и если да, то какой?

2. Заметили ли вы какие-либо закономерности в структуре рекламных обращений? Например, изменялось ли содержание обращений в зависимости от того, кто занимался убеждением зрителей - мужчина или женщина, кто был аудиторией-мишенью - дети или взрослые и т.п.?

3. Какие убеждающие обращения, на ваш взгляд, наиболее эффективны и почему?

РАЗДЕЛ VI ПРИКЛАДНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

СЕМИНАР 13: ПРИКЛАДНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Цель занятия: Рассмотреть прикладные и практические аспекты социальной психологии

Содержание занятия:

1. Важность прикладных социально-психологических исследований и теоретических знаний, особенно в ситуации социальной стабильности.

2. Пропедевтическое и психогигиеническое значение основ социально-психологического образования, воспитания и развития.

3. Особое значение социальной психологии в период социальных изменений. Значение и задачи повышения социально-психологической культуры населения.

4. Профилактика и борьба с преступностью.

5. Глобализация информационных процессов. Компьютерная революция, Интернет, их социально-психологическое значение.

6. Значение социально-психологической компетентности и готовности психологов к профессиональной деятельности

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Раскрыть предмет, структуру и задачи прикладной социальной психологии. Теоретические основы, состояние и перспективы развития. Раскрыть сферы применения прикладной социальной психологии (политика, экономика, образование, здравоохранение и др.)

Ко второму вопросу. Раскрыть понятия «пропедевтические» и «психогигиенические» основы образования, воспитания и развитие. В чем суть этих понятий и как это влияет на общество в целом.

К третьему вопросу. Раскрыть понятие «социальные изменения», «социально-психологическая культура». Какие задачи стоят перед социальной психологией в условиях социальных изменений и как это будет влиять на общество (вспомнить задачи и функции социальной психологии).

К четвертому вопросу. Раскрыть понятия «криминал», «криминальные конфликты», профилактика и борьба с преступностью.

К пятому вопросу. Раскрыть что такое глобализация информационных процессов. Как проявляется компьютерная революция. Как влияет интернет на социально психологическое развитие, и какие есть опасности для человека.

К шестому вопросу. Что такое социально-психологическая компетентность. Раскрыть как проявляется психологическая готовность психологов к профессиональной деятельности. И что для этого необходимо делать.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

КОНСУЛЬТАНТ

ЭКСПЕРТ

ОБУЧАЮЩИЙ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА

ВОПРОС 1. ВАЖНОСТЬ ПРИКЛАДНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, ОСОБЕННО В СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ.

ВОПРОС 2. ПРОПЕДЕВТИЧЕСКОЕ И ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ.

ВОПРОС 3. ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ.

ВОПРОС 4. ПРОФИЛАКТИКА И БОРЬБА С ПРЕСТУПНОСТЬЮ.

ВОПРОС 5. ГЛОБАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ. КОМПЬЮТЕРНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ, ИНТЕРНЕТ, ИХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ВОПРОС 6. ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ГОТОВНОСТИ ПСИХОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРАКТИКУМ
МИНИ-ТЕСТ

ФИО_____
Возраст_____

ИНТСТРУКЦИЯ: Оцените себя и Ваши умения по шкале от 1 до 10 (1-низший балл, 10 – наивысший балл)

1. Как много Вы знаете о мотивации и поведении людей?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
2. Насколько свободно Вы общаетесь?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
3. .Насколько Вы удовлетворены своим образом Я?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
4. Как Вы сами оцениваете себя как психолога?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
5. Как много Вы знаете о работе практического психолога?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
6. Насколько Вы получаете удовольствие, когда помогаете другим людям?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
7. Насколько Ваше профессиональное будущее зависит от Вас?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Насколько Вам свойственны:
Эмпатия Я вижу мир глазами других. Я понимаю другого, так как могу почувствовать себя в его коже. Я понимаю настроение своего собеседника и отвечаю на него.
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Тепло Я выражаю, не всегда обязательно чувствуя, разными способами, что я уважаю другого, признаю его право на собственное мнение, даже ошибку. Я человек, активно поддерживающий других
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Искренность, подлинность Я более искренен, чем фальшив, в своем взаимодействии с окружающими. Я не скрываюсь за ролями и фасадами, не стремлюсь произвести впечатление. Я остаюсь самим собой в своем общении с другими людьми
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Конкретность О себе я не могу сказать, что выражаюсь неопределенно, когда разговариваю с людьми. Я не говорю общих фраз, не хожу вокруг и около, соотношусь с конкретным опытом и поведением. Я говорю ясно и точно.
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Инициативность В взаимоотношениях с другими людьми я занимаю активную позицию: сам действуя, а не только реагирую. Вступая в контакт, я не жду, когда вступят в контакт со мной. Я проявляю инициативу по разным поводам в отношении людей.
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Спонтанность Непосредственность в проявлении себя. Я действуя, открыто и прямо во взаимоотношениях с окружающими, не раздумывая о том, как буду выглядеть со стороны
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Методика диагностики направленности профессиональной деятельности психолога-консультанта (Т.Д. Дубовицкая, Р.Р. Газизова)

Наряду с профессиональной позицией исследователи (К. Роджерс, А.Я. Варга и др.) также говорят о профессиональной направленности психолога-консультанта. Осознание различных видов консультативной направленности актуально на этапе профессиональной подготовки будущего психолога, так как позволяет ему отказаться от деструктивных отношений с клиентом. Теоретический анализ различных стратегий поведения психолога во взаимодействии с клиентом позволил нам конкретизировать три вида направленности консультативной деятельности психолога: на развитие личности клиента, на самопрезентацию, стремление дать совет.

Инструкция: Прочтите внимательно суждения, характеризующие поведение психолога во взаимодействии с клиентом:
напротив суждения, которое, в наибольшей степени соответствует Вашему мнению, поставьте цифру 2,
напротив суждения, которое в наименьшей степени соответствует Вашему мнению, проставьте 0;
напротив оставшегося суждения проставьте 1.

1. В работе с клиентом психологу важно:
А. Получить удовлетворение от своей работы с клиентом;
Б. Знать, что именно посоветовать клиенту, какую психотехнику использовать;
В. Понять, что мешает клиенту самому решать проблему.

2. В беседе с клиентом необходимо, прежде всего:
А. Выявить (сформулировать) суть проблемы и предложить способ ее решения;
Б. Чтобы клиент видел в психологе профессионала/специалиста;
В. Проявить понимание чувств и переживаний клиента.

3. Неудачи в консультативной работе с клиентом могут быть связаны с тем, что:
А. Психолог/консультант не смог предложить клиенту подходящий совет для решения проблемы;
Б. Психолог не смог установить доверительных отношений с клиентом;
В. Психолог не смог произвести должного впечатления на клиента.

4. Психолог для клиента должен выступать, прежде всего, как:
А. Специалист, который может дать клиенту конкретный совет;
Б. Человек, наделенный особыми способностями, вызывающий уважение и признание;
В. Человек, вызывающий к себе доверие, позволяющий клиенту быть самим собой.

5. Клиент для психолога выступает, прежде всего, как человек:
А. Который оказался в сложной ситуации, и ему нужен совет психолога;
Б. Который позволяет психологу проявить свой профессионализм;
В. Которому необходимы, прежде всего, понимание и поддержка со стороны психолога.

6. Какое из высказываний психолога является, на ваш взгляд, более приемлемым в общении с клиентом:
А. В Ваших словах чувствуется обида;
Б. Вы можете рассчитывать на мои профессиональные знания, опыт;
В. Мне понятна Ваша проблема, и я предлагаю Вам следующее…

7.В общении с клиентом психолог должен:
А. Сосредоточить свое внимание на проблеме и не отвлекаться на посторонние темы;
Б. Держать по отношению к клиенту отстраненную позицию, сохранять некоторую таинственность;
В. Быть открытым своим чувствам, переживаниям и в случае необходимости поделиться ими с клиентом.

8. В общении с клиентом психологу важно:
А. Говорить простым, понятным языком, выражать позитивное отношение к клиенту;
Б. Использовать специальную научную терминологию, чтобы вызвать к себе уважение;
В. Излагать свое видение проблемы клиента и предлагать конкретные способы ее решения.

Интерпретация
Направленность на то, чтобы дать конкретный совет клиенту (СК): 1Б;2А;3А;4А;5А;6В;7А;8В.
Направленность на самопрезентацию (СП): 1А;2Б;3В;4Б;5Б;6Б;7Б;8Б.
Направленность на развитие личности клиента (РЛ): 1В;2В;3Б;4В;5В;6А;7В;8А.
Обработка результатов.
По каждой шкале подсчитывается сумма набранных баллов. По каждой шкале можно набрать от 0 до 16. Чем выше сумма баллов, тем выше данный вид направленности.

Направленность на развитие личности клиента выражается в том, что психолог исходит из того, что клиент обладает необходимыми внутренними ресурсами, позволяющими ему самостоятельно решать свою проблему. Помощь со стороны психолога выражается в создании условий для осознания клиентом глубинных причин своей проблемы и снятия их влияния на его поведение (психоанализ); в целенаправленном формировании конструктивных форм поведения, позволяющих клиенту иначе реагировать на происходящее и влиять на него (когнитивно-поведенческий подход); в прояснении чувств и мыслей клиента, его принятии и эмоциональной поддержке, позволяющих ему самому найти решение своей проблемы (клиент-центрированный подход).

Стремление дать совет свидетельствует о том, что психолог не верит в способность клиента самому сделать вывод, принять решение, не обращается к внутренним ресурсам клиента, не обеспечивает развитие у него необходимых качеств и свойств личности. Различные психологические школы сходятся, по крайней мере, в том, что совет не является ни итогом консультативного взаимодействия, ни его инструментом. Так, З. Фрейд писал: «Более того, я ручаюсь, что вы заблуждаетесь, допуская, что совет и руководство в делах жизни являются неотъемлемой частью аналитического воздействия. Напротив, мы отрицаем такую роль ментора, насколько это возможно»[1]. Представители экзистенциально-гуманистического направления (Мэй, 2002; Роджерс, 2008; Ялом, 2005) приводят многочисленные примеры выдачи совета и негативного результата, который возникает, если клиент ему следует.

Направленность на самопрезентацию выражается в преимущественном стремлении психолога демонстрировать свои знания, достижения, освоенные психотехники для того, чтобы вызвать восхищение собой, удивить клиента. Не получая должного внимания и отношения к себе и своей проблеме, чувствуя стремление психолога самоутвердиться в его глазах, клиенты либо начинают «гордиться» таким психологом (а заодно и собой, как его

клиентом), либо теряют интерес к нему как к профессионалу.

СЕМИНАР 14 Социально-психологическая технология «Дебаты»

Цель занятия: *Провести дебаты в студенческой группе по выбранной теме.*

Содержание занятия:

1. Группа выбирает тему дебатов.
2. Группа делится на две подгруппы для подготовки к дебатам.
3. Дебаты проводятся по предложенному алгоритму: выбираются спикеры, судьи и наблюдатели.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

1. Выбирается тема дебатов.

Тема должна: затрагивать значимые проблемы, представлять интерес (быть актуальной), быть пригодной для спора, давать одинаковые возможности командам, иметь четкую формулировку, иметь положительную формулировку для утверждающей команды, стимулировать исследовательскую работу.

Примеры тем:

- ✓ *Цензура подрывает основные свободы.*
- ✓ *Эвтаназию можно оправдать.*
- ✓ *Рекламу на телевидении следует запретить.*
- ✓ *НЛО существует.*
- ✓ *Мораль зависит от культуры.*
- ✓ *Мужчины и женщины равны для выполнения любой работы.*
- ✓ *Преступления на почве ревности оправданы.*
- ✓ *Использование животных в научных целях аморально.*
- ✓ *Скрывать правду от смертельно больного неэтично.*
- ✓ *Жить в большом городе лучше, чем в маленькой деревне.*
- ✓ *Обучение мальчиков и девочек должно быть раздельным.*

2. Подготовка к дебатам.

1) Информационный поиск.

Важно: сбор и организация информации по теме. Требование – полнота знания.

Необходимые умения:

- ведение двухчастного дневника (цитата – комментарий);
- составление опорного конспекта;
- реферирование (создание краткого связанного изложения основного содержания изучаемой статьи или книги), реферат отличается от конспекта наличием мыслей автора реферата о рассматриваемых проблемах;
- конспектирование (создание своей системы условных знаков и сокращений), запись основных положений и мыслей автора своими словами;
- цитирование (ссылки и сноски!);
- создание записей на карточках;

2) Построение сюжета доказательств по теме дебатов.

Сюжет доказательств – блок доказательств утверждения/отрицания, который будет реализован командой.

Необходимо ответить на следующие вопросы:

- почему мы соглашаемся (не соглашаемся) с темой?
- какие сильные доводы мы можем привести в поддержку (отрицание) темы?

- какие основные проблемы содержит тема и какие основные примеры можно привести?
- какие вопросы возникают в связи с этой темой?
- каковы могут быть опровергающие аргументы?

3) План речи:

1. приветствие слушателей;
2. представление команды и самого себя;
3. вступление (обоснование актуальности темы – ее важности в данный момент);
4. определение понятий (классификация и синоним – антоним);
5. выдвижение критериев;
6. аргументация;
7. заключение;
8. благодарность за внимание.

Как выработать критерий. Один из самых сложных моментов – выработка критерия. Критерий – структурный элемент сюжета доказательств, который служит для упрощения логических связей между аргументами и тезисом темы, он задает направление раунда дебатов.

Тема: «Реклама портит облик современного города».

Критерий: однообразие и унификация городов.

Тема: «Телевидение приводит к насилию».

Критерий: копирование поведения героев боевиков и передач.

Критерий может быть и конечной целью или ценностью, утверждаемой участниками дебатов.

Тема: «Обучение мальчиков и девочек должно быть раздельным».

Критерий: эффективность процесса обучения.

Пирамида: наиболее широкая цель – сужение.

Варианты: 1) аргумент – тезис; 2) аргумент – критерий.

Вторая схема подразумевает, что спикер далее показывает, каким образом аргумент способствует достижению заявленной цели или реализации заявленной ценности.

Как создать аргумент.

1) запись двумя – тремя словами смысла аргумента и его номера по порядку;
2) формулировка – полное предложение, содержащее главную мысль аргумента;
3) ключевые слова, характеризующие смысл аргумента;
4) тип доказательства – сведение к тезису или к критерию;
5) текст доказательства в виде полных предложений;
6) указание поддержек;
7) связка со следующим аргументом…

Способ представления наборов аргументов – прием «обзор». Это особое уведомление: «Данный аргумент может быть рассмотрен в нескольких аспектах…»

Заключение.

Цель: подытожить, внести пояснения, расширить интерес, подкрепить смысл, создать настроение.

Можно: повторить, проиллюстрировать сделать обязывающее или впечатляющее утверждение или использовать юмор.

ТЕМА:

3. Правила проведения дебатов

В игре участвуют две команды по три игрока (спикера) в каждой. Это первый, второй и третий спикеры команды утверждения (У 1, У 2, У 3) и первый, второй, третий спикеры команды отрицания (О 1, О 2, О 3). В ходе игры спикеры поочередно, в соответствии с правилами и регламентом, выступают с речами. В раунде перекрестных вопросов спикеры задают вопросы и отвечают на вопросы.

Спикер	Время	Функция
У 1	6 минут	Представляет команду и дает определение темы, обосновывает ее актуальность, объясняет ключевые понятия, вводит критерий, представляет все аргументы команды в организованной форме.
О 3 к У 1	3 минуты	О 3 задает вопросы с целью принизить значение аргументов У 1 и обнаружить слабые места позиции утверждения. У 1 отвечает.
О 1	6 минут	В общем принимает или уточняет определения, но не дает других (дебаты по определениям не проводятся). Опровергает утверждения У 1, выдвигает все возможные отрицающие аргументы.
У 3 к О 1	3 минуты	У 3 задает уточняющие и принижающие аргументацию вопросы О 1, О 1 отвечает.
У 2	5 минут	Отвергает все аргументы О 1, усиливает утверждающую линию и представляет доказательства.
О 1 к У 2	3 минуты	О 1 задает уточняющие и принижающие аргументацию вопросы У 2, У 2 отвечает.
О 2	5 минут	Опровергает аргументы У 1 и У 2, усиливает отрицающую линию, приводит доказательства в ее поддержку.
У 1 к О 2	3 минуты	У 1 задает уточняющие и принижающие аргументацию вопросы О 2, О 2 отвечает.
У 3	5 минут	Опровергает аргументы и доказательства отрицающей линии, представляет сравнительный анализ позиций команд для усиления и доказательства утверждающей линии.
О 3	5 минут	Опровергает аргументы и доказательства утверждающей линии, представляет сравнительный анализ позиций команд для усиления и доказательства отрицающей линии.

Судейский протокол

Судья _____ Место проведения _____

Тема									
Дата: Дисциплина: «Социальная психология»	Состав утверждающей стороны: У 1 У 2 У 3					Состав отрицающей стороны О 1 О 2 О 3			
Спикер	Содержание	Структура	Способ	Всего	Спикер	Содержание	Структура	Способ	Всего
У 1					О 1				
У 2					О 2				
У 3					О 3				
Итого:					Итого:				
Лучший спикер (фамилия)					Лучший спикер (фамилия)				
Команда-победитель (сторона)									

Критерии	Можно снимать	У 1	У 2	У 3	О 1	О 2	О 3
Содержание							
Определения	до 2 баллов						
Аспекты и аргументы: - отношение к теме	о 2 баллов						
- разнообразие	1 балл						
- глубина	1 балл						
- доказательность	до 2 баллов						
Фактические ошибки	1 балл						
Работа с вопросами	до 2 баллов						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+ 1 балл						
ВСЕГО							
Структура							
Соответствие роли спикера	до 3 баллов						
Логика построения речи	до 3 баллов						
Структурированность выступления	до 3 баллов						
Соблюдение регламента	1 балл						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+ 1 балл						
ВСЕГО							
Способ							
Культура речи	до 3 баллов						
Культура поведения	до 3 баллов						
Корректность	до 3 баллов						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+ 1 балл						
ВСЕГО							

СЕМИНАР 15, 16. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ: ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

Цель занятия: Рассмотреть основы организации и проведения социально-психологического тренинга

Содержание занятия:

1. *Теоретические основания организации и проведения группового тренинга.*
2. *Процедурно-организационные аспекты группового тренинга*
3. *Тренер и группа.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Рассмотреть общие представление о тренинге. Тренинг и другие мета-методы практической работы (Вачков И.В.). Виды тренингов, их отличия. Задачи социально-психологического тренинга.

Ко второму вопросу. Рассмотреть цели и условия проведения тренинга. Особенности группы и групповые процессы. Проблемы в планировании и организации тренинга.

К третьему вопросу. Требование к личности тренера. Какие роли тренер реализует в тренинге (К.Торн, Д.Маккей). Тренинг Тренеров и его особенности.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ТРЕНЕР

ТРЕНИНГ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

БИЗНЕС-ТРЕНИНГ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Составить примерную программу социально-психологического тренинга (на 3 часа) по следующей схеме:

- Название предполагаемого тренинга (тема).
- Цель предполагаемого тренинга.
- План – сетка.
- Определить критерии оценки эффективности данного тренинга.

Тема:
Аудитория:
Цель:

Время	Название упражнения	Стимульный материал

-

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. В мини-группах обсудить один из тренингов с позиции эффективности. Составить вопросы на которые не знаете ответа по теме тренинга

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева – М.: Аспект Пресс, 2002. – 288с.

2. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. [Текст] / Е.П.Ильин – М.; СПб.: Питер, 2009. - 576 с.

3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. [Текст] /Г.Крайг, Д.Бокум. – СПб.: Питер, 2007. – 940 с.

4. Куницына Н.В., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение [Текст] / Н.В. Куницына. - СПб., 2001. – 544с.

5. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. [Текст] / К.Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 360

6. Левин К. Теория поля в социальных науках.[Текст] / К.Левин. СПб.: Речь, 2000.–368 с.

7. Майерс Д. Социальная психология: Секреты влияния, мотивов и поступков, подчинения власти. [Текст] / Д.Майерс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2000. – 512 с.

8. Маейрс Д. Социальная психология. [Текст] / Д.Майерс.– СПб.: Питер, 2006. – 754 с.

9. Милграм С. Эксперимент в социальной психологии. [Текст] / С. Милграм.– СПб.: Питер, 2000. – 335 с.

10. Московичи С. Социальная психология. 7-е изд. [Текст] / С.Московичи. – СПб.: Питер, 2007. – 592с.

11. Овчарова Р.В. Практикум по социальной психологии. [Текст] / Р.В. Овчарова. – Курган.: Изд-во Курганского государственного университета, 2012 . - 166 с.

12. Парыгин Б. Д. Социальная психология: Проблемы методологии, истории и теории. [Текст] / Б. Д. Парыгин– СПб.: Изд-во СПбГУП, 1999. – 592 с.

13.Петровская Л.А. Общение – компетентность-тренинг: Избранные труды. [Текст] /Л.А.Петровская. – М.: Смысл, 2007.- 687с.

14. Почебут Л. Г. Взаимопонимание культур. Методология и методы этнической и кросс-культурной психологии. Психология межэтнической толерантности. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во СПбУ, 2005. – 281 с.

15. Почебут Л. Г. Психология социальных общностей. Толпа, социум, этнос. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во СПбУ, 2002. – 176 с.

16. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Речь, 2004. – 240 с.

17. Почебут Л. Г. Социальные общности. Психология толпы, социума, этноса. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во СПбУ, 2005. – 284 с.

18. Почебут Л. Г. Социальная психология. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во Питер, 2016. – 486с.

19. Почебут Л. Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология. [Текст] / Л. Г.Почебут, В.А. Чикер– СПб.: Речь, 2002. – 297 с.

20. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. [Текст] / К.Рудестам – СПб.: Питер, 1998. – 384 с.

21. Свенцицкий А. Л. Социальная психология. [Текст] / А. Л. Свенцицкий– М.: Проспект, 2003. – 512 с.

22. Социальная психология в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000.-512 с.

23. Социальная психология: Учеб. Пособие для студентов высших учеб. заведений [Текст] / Под. Ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 600с.

24.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] /Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. - 208с.

25. Сикевич З. В., Крокинская О. К, Поссель Ю. А. Социальное бессознательное. [Текст] / З. В.Сикевич, О. К Крокинская, Ю. А. Поссель. – М.; СПб.: Питер, 2005. – 268 с.

26.Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. [Текст] / Э.Фромм – Минск: Попурри, 2000. – 672 с.

27.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. [Текст] / Н.П.Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов.– М., 2002. – 230с.
28.Чалдин Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 336с.
29.Шибутани Т. Социальная психология. [Текст] / Т Шибутани. – Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 536 с.
30.Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор [Текст] /Э.Шостром. - Минск, 1992.
31.Эриксон Э. Детство и общество. [Текст] / Э.Эриксон. – СПб.: Речь, 2000. – 416 с.
32.Юнг К. Г. Архетип и символ. [Текст] / К. Г. Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 286 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет социальной психологии; ее место в системе наук о человеке и обществе. Значение социальной психологии в решении современных проблем.
2. История развития социально-психологических идей в отечественной науке.
3. История возникновение социально-психологических идей на западе. Первые социально-психологические теории: «Психология народов» (М. Лацарус и Г. Штейнталь), «Психология масс» (Г. Тард, С. Сигеле и Г. Лебон), «Теория инстинктов социального поведения» (У. Макдугалл).
4. Методология и методы социально-психологических исследований.
5. Социометрия как метод исследования межличностных отношений в малой группе.
6. Личность как предмет социально-психологических исследований.
7. Социальное поведение и социальные установки. социальный стереотип.
8. Социально-психологические свойства личности.
9. Место и роль общения в системе отношений человека. Структура и функции общения. Средства общения.
10. Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения).
11. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения).
12. Общение как социальная перцепция (перцептивная сторона общения).
13. Речь как средство вербальной коммуникации.
14. Основные средства невербальной коммуникации.
15. Социальная психология малой группы. Классификация групп. Понятие малой группы.
16. Проблема малой группы в зарубежной и отечественной социальной психологии.
17. Основные социально-психологические характеристики групп. Динамические процессы в малой группе.
18. Процесс принятия группового решения. Групповая дискуссия, «мозговой штурм» как метод повышения эффективности группового решения.
19. Социальный психологический статус и позиция личности в группе.
20. Лидерство и руководство в малых группах. Стили руководства.
21. Проблематика, теоретические и методические принципы исследования больших групп в социальной психологии. Классификация больших социальных групп.
22. Психологические аспекты жизнедеятельности стихийных неорганизованных (масса, толпа, демонстрация и т.п.) и временных полуорганизованных (публика, митинг, аудитория и т.п.) больших групп.
23. Структура психологии устойчивых организованных больших групп (социальные классы, слои, этносы, профессиональные группы, политические партии и т.п.).
24. Роль средств массовой информации и коммуникации. Реклама. Мода. Пропаганда. Слухи.
25. Важность прикладных социально-психологических исследований и теоретических знаний, особенно в ситуации социальной стабильности.
26. Социальной психологии в период социальных изменений. Значение и задачи повышения социально-психологической культуры населения.
27. Глобализация информационных процессов. Компьютерная революция, Интернет, их социально-психологическое значение.
28. Значение социально-психологической компетентности и готовности психологов к профессиональной деятельности.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»
кафедра общей и социальной психологии

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебное пособие

Уфа 2014УДК 159.91

ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Щербатых Юрий Викторович, доктор биологических наук, профессор кафедры психологии АНО ВПО «Воронежский филиал Московского гуманитарно-экономического института (г. Воронеж).

Горелова Галина Григорьевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, «Университет Российской Академии Образования» (г. Челябинск).

Дубовицкая Т.Д **ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности направления 05.04.00 «Психолого-педагогическое образование», 37.03.01 «Психология» / Т.Д. Дубовицкая, Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2014. – 258 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и программами курса психофизиологии профессиональной деятельности для будущих психологов. Помимо теоретического материала пособие содержит практикум по курсу, словарь основных терминов, вопросы и тестовые задания для самоконтроля.

Адресовано студентам, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки.

© Коллектив авторов, 2014
© Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки бакалавров по направлениям 050400 «Психолого-педагогическое образование»37.03.01 «Психология».

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений о психофизиологических механизмах профессиональной деятельности и развитие навыков их практического применения для обеспечения эффективности деятельности специалистов по управлению персоналом.

Содержание учебного пособия представлено в двух частях. Часть 1: Лекции по курсу «Психология и психофизиология профессиональной деятельности»; Часть 2: Практикум по курсу «Психология и психофизиология профессиональной деятельности». Каждая часть учебного пособия включает следующие разделы: **«**психофизиологические основы профессиональной деятельности»; «психофизиологический анализ профессиональной деятельности»; «психофизиология функциональных состояний и эмоциональной сферы»; «деструктивные аспекты профессиональной деятельности и их преодоление».

В работе отражены следующие вопросы. Методы психофизиологических исследований; психофизиологические основы построения профессии; основы профессиографии; теория профессионализации персонала. Деятельная природа профессионализации. Психофизиология профессионального отбора и профпригодности. Психофизиологические компоненты работоспособности. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. Психофизиологические функциональные состояния. Роль и место функционального состояния в поведении человека. Влияние эмоций на деятельность человека. Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.

Помимо курса лекций и практикума пособие содержит словарь терминов по курсу, тестовые задания для проверки усвоения учебного материала.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 050400.62 – «Психолого-педагогическое образование» (бакалавриат), профиль «Психология образования»и 37.03.01 «Психология», профиль «Социальная психология»

ЧАСТЬ 1
ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы для рассмотрения

1.1. Влияние новых технологий на трудовую деятельность человека.

1.2. Понятие и задачи психофизиологии профессиональной деятельности.

1.3. Методы исследования в психофизиологии профессиональной деятельности.

1.1. Влияние современных технологий на трудовую деятельность человека

Как бы ни были могущественны производственные силы, человек остается центральным звеном в любой системе управления производственными процессами. Однако трудовая деятельность человека в последние десятилетия значительно изменилась. Современный этап развития общества предстает как постиндустриальная стадия, в ходе которой формируется новая система производительных сил, основанная на глобальном информационном пространстве, новейших технологиях, включая технологии управления и организации хозяйства. Для профессиональной деятельности людей в современном обществе характерно следующее.

1) Значительно снизились физические нагрузки, связанные с энергетическими затратами в виде мышечных усилий.

2) Повысилась доля умственного/интеллектуального труда, характеризующаяся высоким уровнем психического напряжения.

3) В связи с повышением скорости управляемых процессов повысились требования к скорости и точности действий (как физических, так и умственных) работника, которые нередко превосходят возможности воспринимающих аппаратов человека.

4) Повысилась вероятность техногенных катастроф как следствие умышленных или неумышленных действий человека и выражающихся в

авиакатастрофах, железнодорожных катастрофах, катастрофах на воде, пожарах, экологических катастрофах, причинами которых является и так называемый «человеческий фактор».

В этой связи возникла необходимость более глубокого понимания психофизиологических механизмов поведения и деятельности человека, в том числе и в выполнении профессиональных функций и операций.

1.2. Понятие и задачи психофизиологии профессиональной деятельности

Психофизиология профессиональной деятельности – это часть психофизиологии – междисциплинарной области теоретических и прикладных знаний, изучающая психофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения, проявляющихся в условиях профессиональной деятельности.

Словосочетание ***«профессиональная деятельность»*** обозначается в литературе в следующих вариантах: 1) как трудовая деятельность человека, отличающаяся высокими показателями качества и эффективности; 2) как сложная продуктивная деятельность в рамках профессии.

Объектом психофизиологии является профессиональная деятельность как особая формы поведения – трудовой деятельности, свойственная профессионалу, специалисту, обладающему достаточным минимумом знаний, умений, навыков для того, чтобы выполняемая деятельность была эффективной. *Предметом психофизиологии профессиональной деятельности* являются психофизиологические особенности человека, как субъекта профессиональной деятельности.

В своем прикладном аспекте психофизиология профессиональной деятельности использует полученные знания в качестве естественнонаучной основы для прогнозирования результатов профессиональной деятельности персонала, обоснования методов оптимизации самоуправления и внешнего управления профессиональной деятельностью.

Основная задача психофизиологии профессиональной деятельности – изучение психофизиологических особенностей человека, которые проявляются в профессиональной деятельности, оказывают влияние на эффективность и качество этой деятельности, определяют надежность и

работоспособность человека, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы.

Наиболее актуальными вопросами современного состояния изучаемой науки являются:

1) Разработка основ научной организации труда, целью которой является создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих оптимальный уровень работоспособности и сохранности здоровья человека, занятого трудовой деятельностью. Исследование характеристик рабочих движений (скорость, сила в определенные интервалы времени) с параллельной регистрацией физиологических функций с помощью электромиографии, электрокардиаграфии, пневмографии и т.п. показало, что физическая работа сопровождается выраженными сдвигами в показателях вегетативных функций. Полученные данные служат основанием для рационализации труда, разработки режимов труда и отдыха, рекомендаций по безопасности труда и профессиональному обучению.

2) Психофизиологический анализ деятельности человека и способов ее осуществления. Соответственно, изучаются особенности высшей нервной деятельности, межполушарной функциональной асимметрии, индивидуальных психофизиологических качеств и гендерных различий человека, важных для выполнения той или иной конкретной деятельности. Психофизиологические особенности отдельных видов трудовой деятельности вошли составной частью в *профессиографию* – психологическое описание профессий, что позволило сделать более объективным психологический анализ деятельности.

3) Разработка и совершенствование методов профессионального отбора и определения профпригодности, измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок персонала.

4) Обеспечение оптимизации психических состояний человека, проявляющихся в процессе трудовой деятельности – стресс, утомление, монотония, пресыщение, работоспособность; проблемы профессиональной адаптации, профессиональной деформации и эмоционального выгорания и др.

1.3. Методы исследования в психофизиологии профессиональной деятельности

Согласно существующей легенде, Александр Македонский набирал солдат в свои фаланги, наблюдая за реакцией кандидата в ситуации испуга. Принимали в войско тех, кто при испуге краснел, что, как свидетельствовал опыт полководца, было признаком стойкости новобранца. Говоря языком науки, отбор позволял выделить симпатикотоников, т.е. лиц с преобладанием тонуса симпатической нервной системы. Покраснение кожных покровов в ситуации нервно-эмоционального напряжения – один из признаков преобладания симпатического отдела вегетативной нервной системы над парасимпатическим. Симпатическая нервная система мобилизует силы организма в экстренных ситуациях при стрессе, увеличивает трату энергетических ресурсов. Аналогичные реакции можно наблюдать, например, у претендента на вакансию, проходящего собеседование при приеме на работу[1].

Методы исследования – это приемы и средства, при помощи которых происходит получение достоверной информации, используемой далее для построения научных теорий и разработки практических рекомендаций. Наиболее распространенными методами в современной психофизиологии являются: метод наблюдения, метод эксперимента, опросные методы.

В психофизиологии профессиональной деятельности указанные методы применяются в соответствии с ***задачами профессиональной диагностики***, к которым относятся:

– определение наличного психофизического состояния человека;

– установление соответствия психофизиологических возможностей человека требованиям профессии;

– выявление потенциальных психофизиологических возможностей человека;

– помощь конкретному работнику в использовании его реальных психофизиологических возможностей для эффективного выполнения труда.

Различают следующие экспериментальные методы психофизиологии.

II. Методы изучения работы головного мозга

[1] Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ.высш.учеб.заведений.– М.: Изд.центр «Академия», 2010.– С.22.

Специфическими в психофизиологии профессиональной деятельности являются *электрофизиологические методы.* В основе этих методов лежит то обстоятельство, что жизнедеятельность любой ткани есть электрохимические по своей сути явления. В физиологической активности клеток, тканей и органов особое место занимает электрическая составляющая. Электрические потенциалы отражают физико-химические следствия обмена веществ, сопровождающие все основные жизненные процессы, и поэтому являются исключительно надежными, универсальными и точными показателями течения любых физиологических процессов.

1) ***Электроэнцефалография*** – метод регистрации и анализа электроэнцефалограммы (ЭЭГ), т.е. суммарной биоэлектрической активности, отводимой как со скальпа, так и из глубоких структур мозга.

При записи ЭЭГ используют два метода: биполярный (оба электрода помещаются в электрически активные точки скальпа) и монополярный (один из электродов располагается в точке, которая условно считается электрически нейтральной – мочка уха, переносица).



Энцефалограф

Методы изучения ЭЭГ:

а) *Клинический* (визуальный). Используется в диагностических целях. Решаются следующие задачи:

- соответствует ли ЭЭГ общепринятым стандартным нормам;
- какова степень отклонения от нормы;
- обнаруживаются ли у испытуемого признаки очагового поражения мозга и какова локализация очагового поражения.

б) *Статистический.* Этот метод исследования ЭЭГ основан на положении, что фоновая ЭЭГ стационарна и стабильна. Далее с помощью преобразования Фурье, позволяющих трансформировать самые сложные волны фоновой ЭЭГ в сумму синусоидальных волн разной амплитуды и

частоты, устанавливают распределение мощности по каждой частотной составляющей. На этой основе выделяют и анализируют новые показатели, расширяющие интерпретацию ритмической активности организации биоэлектрических процессов мозга. С помощью статистического метода можно установить:

– ведущее полушарие для конкретной деятельности испытуемого;

– наличие устойчивой межполушарной асимметрии.

Функциональное значение ЭЭГ и ее составляющих.

Альфа-ритм (8-13 Гц; 5-100 мкВ) – имеет наибольшее значение как доминирующий ритм ЭЭГ покоя у человека. Предполагается, что роль альфа-ритма проявляется в своеобразной функциональной стабилизации состояния мозга и обеспечении готовности к реагированию.

Дельта-ритм (0,5-4 Гц; 20-200 мкВ) – у здорового взрослого человека в покое практически отсутствует, но он доминирует на ЭЭГ в четвертой стадии сна (дельта-сон).

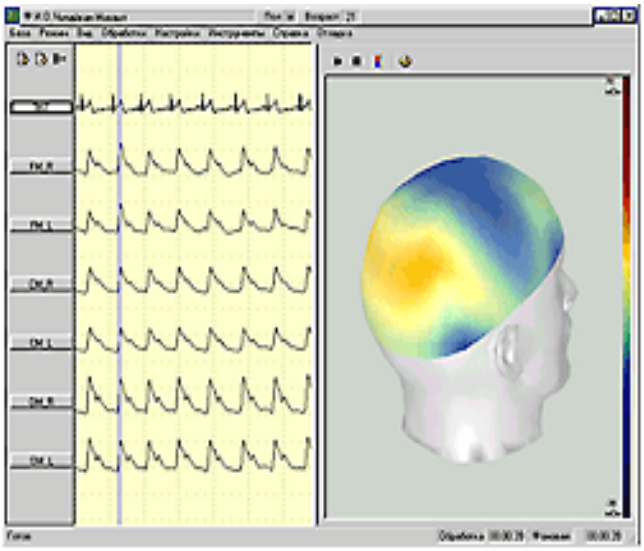
Тета-ритм (5-7 Гц; 2-100 мкВ) связан с эмоциональным и умственным напряжением (стресс-ритм).

Бета-ритм (15-35 Гц; 2-200 мкВ) наиболее выражен при переходе от состояния покоя к напряжению. Повышение мощности бета-ритма у взрослых отмечается при умственной деятельности, включающей элементы новизны.

Гамма-ритм (35-200-500 Гц; 2 мкВ) широко представлен в различных структурах мозга, принимает непосредственное участие в сенсорных и когнитивных процессах.

2) ***Вызванные потенциалы (ВП)*** – биоэлектрические колебания, возникающие в нервных структурах в ответ на внешнее раздражение и находящиеся в строго определенной временной связи с началом его действия.

3) ***Топографическое картирование электрической активности мозга (ТКЭАМ)*** – область электрофизиологии, оперирующая с множеством количественных методов анализа электроэнцефалограммы и вызванных потенциалов.



Топографическое картирование электрической активности мозга

Топографические карты представляют собой контур черепа, на котором изображен какой-либо закодированный цветом параметр ЭЭГ в определенный момент времени, причем разные градации этого параметра (степень выраженности) представлены разными цветовыми оттенками.

Поскольку параметры ЭЭГ постоянно меняются по ходу обследования, соответственно этому изменяется цветовая композиция на экране, позволяя визуально отслеживать динамику ЭЭГ процессов. Параллельно с наблюдением исследователь получает в свое распоряжение статистические данные, лежащие в основе карт. Использование ТКЭАМ в психофизиологии наиболее продуктивно при применении психологических проб, которые являются «топографически контрастными», т.е. адресуются к разным отделам мозга (например, вербальные и пространственные задания).

II. Электрическая активность кожи

Измерение и изучение электрической активности кожи (ЭАК), или кожно-гальванической реакции (КГР), впервые началось в конце 19 в., когда почти одновременно французский врач Фере и российский физиолог Тарханов зарегистрировали: первый – изменение сопротивления кожи при пропускании через нее слабого тока, второй – разность потенциалов между разными участками кожи.



Гальванометр



Датчик КГР

Происхождение и значение ЭАК. Возникновение электрической активности кожи обусловлено, главным образом, активностью потовых желез в коже человека, которые в свою очередь находятся под контролем симпатической нервной системы. В психофизиологии электрическую активность кожи используют как показатель «эмоционального» потоотделения. Как правило, ее регистрируют с кончиков пальцев или ладони, хотя можно измерять и с подошв ног, и со лба. Природа КГР, или ЭАК, еще до сих пор не ясна.

III. *Показатели работы сердечно-сосудистой системы*

Сердечно-сосудистая система выполняет витальные функции, обеспечивая постоянство жизненной среды организма. Сердечная мышца и кровеносные сосуды действуют согласованно, чтобы удовлетворять постоянно меняющиеся потребности различных органов и служить сетью для снабжения и связи, поскольку с кровотоком переносятся питательные вещества, газы, продукты распада, гормоны.

Индикаторы активности сердечно-сосудистой системы включают: ритм сердца (РС) – частоту сердечных сокращений (ЧСС); силу сокращений сердца – силу, с которой сердце накачивает кровь; минутный объем сердца – количество крови, проталкиваемое сердцем в одну минуту; артериальное давление (АД); региональный кровоток – показатели локального распределения крови. Для измерения мозгового кровотока получили распространение методы томографии и реографии.

1) ***Электрокардиограмма (ЭКГ)*** – *запись электрических процессов, связанных с сокращением сердечной мышцы*. Впервые была сделана в 1903 г. Эйнтховеном.

2) ***Плетизмография*** – *метод регистрации сосудистых реакций организма*. Плетизмография отражает изменения в объеме конечности или органа, вызванные изменениями количества находящейся в них крови.



Плетизмограф

Изменения давления крови и лимфы в конечности находят отражение в форме кривой, которая называется плетизмограммой. Широкое распространение получили пальцевые фотоплетизмографы, портативные устройства, которые также можно использовать для регистрации сердечного ритма.

IV. ***Показатели активности мышечной системы***

Электромиография – метод исследования функционального состояния органов движения путем регистрации биопотенциалов мышц. Электромиография – это регистрация электрических процессов в мышцах, фактически запись потенциалов действия мышечных волокон, которые заставляют ее сокращаться. Регистрация осуществляется особым прибором – электромиографом, а регистрируемая запись – электромиограммой (ЭМГ).

В состоянии покоя мускулатура всегда находится в состоянии легкого тонического напряжения, что проявляется на электромиограмме в виде низкоамплитудных (5-30 мкВ) колебаний с частотой 100 Гц и более. При готовности к движению, мысленном его выполнении, т.е. в ситуациях, не сопровождающихся внешне наблюдаемыми движениями, тоническая ЭМГ возрастает как по амплитуде, так и по частоте. ЭМГ особенно информативна в комплексе с другими психофизиологическими исследованиями.

Преимуществом этого метода являются атравматичность, отсутствие риска инфекции, простота обращения с электродами. Безболезненность исследования не налагает ограничений на количество исследуемых за один раз мышц, делает этот метод предпочтительным при физиологическом контроле в спортивной медицине. Регистрация ЭМГ решает следующие

основные задачи: 1) исследование прямой возбудимости мышц; 2) исследование нервно-мышечной передачи; 3) исследование состояния мотонейронов и их аксонов; 4) исследование состояния чувствительных волокон периферических нервов.

V. ***Показатели активности дыхательной системы***

Для измерения интенсивности (амплитуды и частоты) дыхания используют специальный прибор – пневмограф.



Пневмограф

Он состоит из надувной камеры-пояса, плотно оборачиваемой вокруг грудной клетки испытуемого, и отводящей трубки, соединенной с манометром и регистрирующим устройством. Возможны и другие способы регистрации дыхательных движений, но в любом случае обязательно должны присутствовать датчики натяжения, фиксирующие изменение объема грудной клетки.

Этот метод обеспечивает хорошую запись изменений частоты и амплитуды дыхания. По такой записи легко анализировать число вдохов в минуту, а также амплитуду дыхательных движений в разных условиях. Можно сказать, что дыхание – это один из недостаточно оцененных факторов в психофизиологических исследованиях.

VI. ***Реакции глаз***

Для психофизиолога наибольший интерес представляют три категории глазных реакций: сужение и расширение зрачка, мигание и глазные движения

1) ***Пупиллометрия*** – метод изучения зрачковых реакций. Зрачок – отверстие в радужной оболочке, через которое свет попадает на сетчатку. Диаметр зрачка человека может меняться в пределах от 1,5 до 9 мм. Величина зрачка существенно колеблется в зависимости от количества света, падающего на глаз: на свету зрачок сужается, в темноте – расширяется. Наряду с этим, размер зрачка существенно изменяется, если испытуемый реагирует на воздействие эмоционально. В связи с этим пупиллометрия используется для изучения субъективного отношения людей к тем или иным внешним раздражителям.

Диаметр зрачка можно измерять путем простого фотографирования глаза в ходе обследования или же с помощью специальных устройств, преобразующих величину зрачка в постоянно варьирующий уровень потенциала, регистрируемый на полиграфе.

Мигание (моргание) – периодическое смыкание век. Длительность одного мигания приблизительно 0,35 с. Средняя частота мигания составляет 7,5 раз в минуту и может варьировать в пределах от 1 до 46 раз в минуту. Мигание выполняет разные функции в обеспечении жизнедеятельности глаз. Однако для психофизиолога существенно, что частота мигания изменяется в зависимости от психического состояния человека.

Движение глаз широко исследуется в психологии и психофизиологии. Это разнообразные по функции, механизму и биомеханике вращения глаз в орбитах. Существуют разные типы глазных движений, выполняющие различные функции. Однако наиболее важная среди них функция движений глаз состоит в том, чтобы поддерживать интересующее человека изображение в центре сетчатки, где самая высокая острота зрения. Минимальная скорость прослеживающих движений около 5 угл. мин/с, максимальная достигает 40 град/с.

2) ***Электроокулография*** – метод регистрации движения глаз, основанный на графической регистрации изменения электрического потенциала сетчатки и глазных мышц. У человека передний полюс глаза электрически положителен, а задний отрицателен, поэтому существует разность потенциалов между дном глаза и роговицей, которую можно

измерить. При повороте глаза положение полюсов меняется, возникающая при этом разность потенциалов характеризует направление, амплитуду и скорость движения глаза. Это изменение, зарегистрированное графически, носит название электроокулограммы (ЭОГ). В психофизиологии профессиональной деятельности ЭОГ применяется при анализе микроструктуры исполнительного действия. Есть данные о том, что момент принятия решения оператором находит отражение в определенной глазодвигательной активности.

VII. *Полиграфия*

Аппаратный комплекс полиграф (детектор лжи) одновременно регистрирующего комплекс физиологических показателей (КГР, ЭЭГ, плетизмограмму и др.) с целью выявить динамику эмоционального напряжения. С человеком, проходящем обследование на полиграфе, проводят собеседование, в ходе которого наряду с нейтральными задают вопросы, составляющие предмет специальной заинтересованности. По характеру физиологических реакций, сопровождающих ответы на разные вопросы, можно судить об эмоциональной реактивности человека и в какой-то мере о степени его искренности в данной ситуации. Поскольку в большинстве случаев специально необученный человек не контролирует свои вегетативные реакции, детектор лжи дает по некоторым оценкам до 71% случаев обнаружения обмана.



Аппаратный комплекс полиграф

Сама процедура собеседования (допроса) может быть настолько неприятна для человека, что возникающие по ходу физиологические сдвиги будут отражать эмоциональную реакцию человека на процедуру. Отличить спровоцированные процедурой тестирования эмоции от эмоций, вызванных целевыми вопросами, невозможно.

В то же время человек, обладающий высокой эмоциональной стабильностью, сможет относительно спокойно чувствовать себя в этой ситуации, и его вегетативные реакции не дадут твердых оснований для вынесения однозначного суждения. По этой причине к результатам, полученным с помощью детектора лжи, нужно относиться с должной мерой критичности.

VIII. *Стабилометрия*

Стабилометрия позволяет проводить диагностику нарушений равновесия, патологии опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы, работы зрительного и вестибулярного анализаторов.



Стабилометрическая платформа

Достоинствами компьютерной стабилографии являются:

1) комфортность обследования, которое проводится на специальной стабилоплатформе в одежде и обуви в положении стоя или сидя, то есть в комфортных условиях, не требующих специальной подготовки пациента или крепления на нем датчиков;

2) информативность обследования, которая позволяет оценивать как общее состояние человека, так и состояние целого ряда физиологических систем, участвующих в процессе поддержания вертикальной позы;

3) малое время обследования, которое складывается из времени съема информации (обычно в пределах 20-60 секунд) и времени просмотра полученных данных и анализа результатов обработки, которое при массовых обследованиях не превышает 1-2 минуты;

4) высокую чувствительность к воздействию на человека, что позволяет объективизировать его реакцию на физические и психические воздействия, на прием лекарственных средств и даже аромотерапевтический эффект;

5) многофункциональность, которая позволяет использовать стабилографию как диагностическое средство широкого спектра заболеваний и предзаболеваний, как средство контроля и объективизации воздействий на человека, а также как средство реабилитации нарушений.

Выделяют статическую и динамическую стабилометрию. Статическая стабилометрия представлена тестами на равновесие. Исследование пациента проводится с открытыми и закрытыми глазами, а также с использованием средств уменьшающих устойчивость (ролики, пирамиды и др.) или изменяющими чувствительность проприорецепторов стоп (мягкие коврики). Во время динамической стабилометрии исследуется основная стойка в изменяющихся внешних условиях (перемещение и наклоны платформы, движение окружающего пациента пространства). Как правило, эта методика сопровождается одновременным исследованием поверхностной ЭМГ.

Компьютерная стабилографии может использоваться в следующих областях:

– фундаментальных исследованиях в биомеханике и медицине;

– предрейсовом контроле водителей транспортных средств;

– профотборе и профориентации;

– отработке методик овладения требуемыми стереотипами для достижения высших спортивных результатов;

– реабилитации нарушений устойчивости человека за счет широкого использования методов биологической обратной связи (БОС) и т.д.

К перечисленным преимуществам электрических показателей физиологической активности следует добавить и неоспоримые технические удобства их регистрации: помимо специальных электродов, для этого достаточно универсального усилителя биопотенциалов, который связан с компьютером, имеющим соответствующее программное обеспечение. И, что важно для психофизиологии, большую часть этих показателей можно регистрировать, никак не вмешиваясь в изучаемые процессы трудовой деятельности.

Необходимо отметить, что применение методов психофизиологии профессиональной деятельности имеет свои особенности. Специфика в том, что исследователь нацелен на решение приоритетных задач оценки тех изменений в организме человека, которые обусловлены его работой.

Как правило, используют ***два основных методических приема***.

Первый прием: применение набора психофизиологических тестов до рабочей нагрузки и после ее окончания. Абсолютные значения многих психофизиологических показателей, взятые сами по себе, имеют низкую диагностическую значимость. Существует незначительное число показателей, которые относительно постоянны у подавляющего большинства здоровых людей (показатели артериального давления, значение ph (кислотно-щелочной баланс) крови). Только сопоставление данных до и после трудовой нагрузки может дать основание для научного анализа. Этот подход позволяет утверждать, что изучаемая рабочая нагрузка вызывает комплекс определенных изменений психофизиологического функционирования работника.

Второй прием: оценка психофизиологических параметров в процессе выполнения самой деятельности (или ее моделирования). Психофизиологические параметры в данном случае регистрируются непосредственно у работающего человека.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Каковы особенности профессиональной деятельности в современном обществе?*
2. *Что изучает психофизиология профессиональной деятельности?*
3. *Охарактеризуйте задачи психофизиологии профессиональной деятельности.*
4. *Перечислите и дайте краткую характеристику основным методам исследования в психофизиологии профессиональной деятельности.*
5. *В чем состоит специфика применения методов исследования в психофизиологии профессиональной деятельности?*

ТЕМА 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

Вопросы для рассмотрения

2.1. Структуры головного мозга.

2.2. Соматическая и вегетативная нервная система.

2.3. Нейрон как элементарная единица нервной ткани.

2.4. Психофизиология сенсорных процессов.

2.5. Динамический стереотип.

2.1. Структуры головного мозга

Для того чтобы поведение человека было успешным, необходимо, чтобы его внутренние состояния, внешние условия, в которых он находится, и предпринимаемые им практические действия соответствовали друг другу. На физиологическом уровне функцию объединения (интеграции) всего этого обеспечивает *нервная система.* Она и анатомически расположена, устроена так, чтобы иметь прямой доступ и выход на внутренние органы, на внешнюю среду, соединять их, управлять органами движения.

Нервная система человека состоит из двух основных отделов: центрального и периферического. Центральная нервная система (ЦНС) включает те части нервной системы, которые лежат внутри черепа или позвоночного столба, и включает головной мозг, промежуточный и спинной мозг (рис. 1). Вся остальная часть нервной системы относится к *периферической.*

Центральная нервная система, если ее рассматривать более детально, состоит из переднего мозга, среднего мозга, заднего мозга и спинного мозга

Задний отдел включает продолговатый мозг, мост и мозжечок. Продолговатый мозг играет существенную роль в осуществлении жизненно важных функций. В нем расположены скопления нервных клеток – центры регуляции дыхания, сердечно-сосудистой системы и деятельности внутренних органов. На уровне моста находятся ядра черепно-мозговых нервов. Через него проходят восходящие и нисходящие нервные пути, соединяющие вышележащие отделы мозга с продолговатым и спинным. Позади моста расположен мозжечок, с функцией которого в основном связывают координацию движений, поддержание позы и равновесия. В среднем мозге (мезенцефалон) в области четверохолмия

расположены первичные центры зрения и слуха, осуществляющие локализацию источника внешнего стимула. Эти центры находятся под контролем вышележащих отделов мозга. Они играют важнейшую роль в раннем онтогенезе, обеспечивая первичные формы сенсорного внимания.

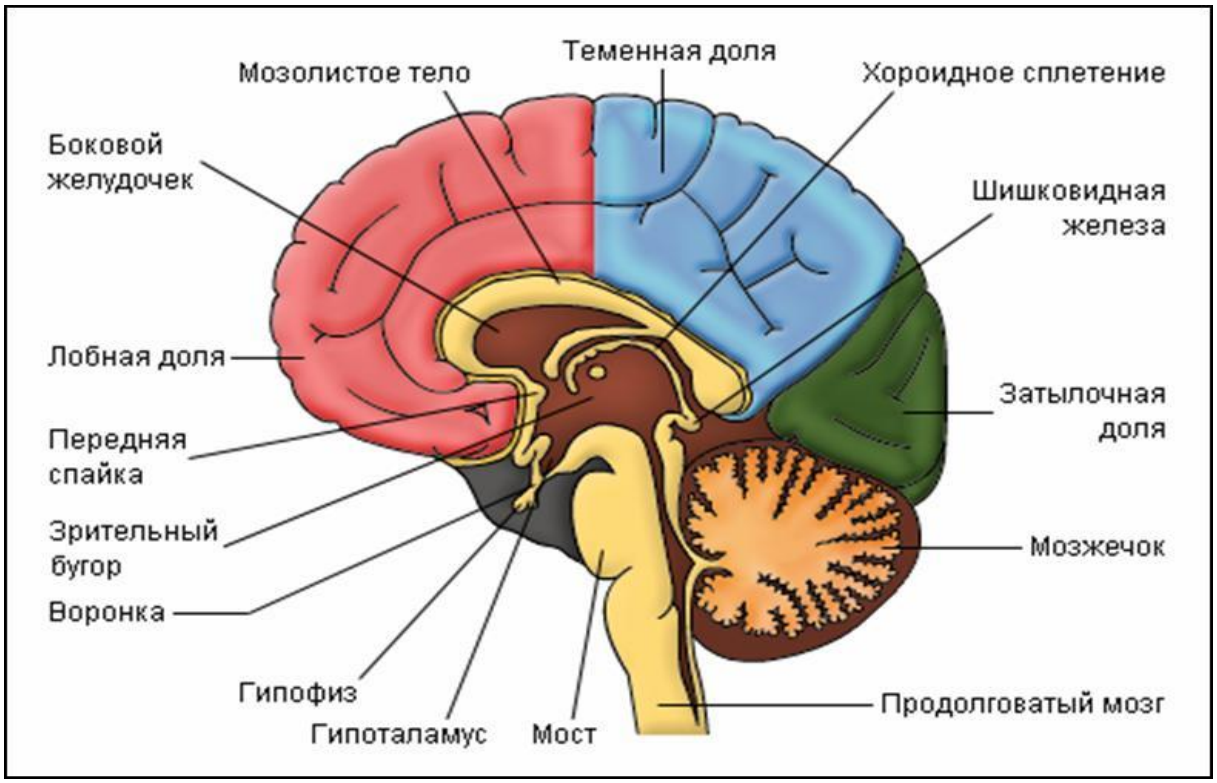


Рис. 1. Головной мозг

В среднем мозге расположена так называемая сетчатая, или ретикулярная формация. В ее состав входят переключательные клетки, аккумулирующие информацию от всех афферентных путей, отдающих колатерали в ретикулярную формацию. Восходящие пути от клеток ретикулярной формации идут во все отделы коры больших полушарий, оказывая тонические активирующие влияния. Это так называемая неспецифическая активирующая система мозга, которой принадлежит важная роль в регуляции уровня бодрствования и состояния непроизвольного внимания.

Передний отдел состоит из промежуточного мозга (диэнцефалон) и больших полушарий. Промежуточный мозг включает две основные структуры. Гипоталамус – центр регуляции деятельности внутренних органов, эндокринной системы, обмена веществ, температуры тела. Его восходящие влияния изменяют уровень активности корковых нейронных систем. Таламус – сложное полифункциональное образование, включающее релейные ядра, где переключается афферентация от органов

чувств в соответствующие области коры больших полушарий, ассоциативные ядра, где эта афферентация взаимодействует и частично обрабатывается, и неспецифические ядра, через которые проходят импульсные потоки из ретикулярной формации. Эти группы ядер связаны между собой и системой двусторонних связей с большими полушариями.

Основной структурой больших полушарий является новая кора, покрывающая их поверхность. В глубине больших полушарий расположена старая кора – гиппокамп и различные крупные ядерные образования (базальные ганглии), связанные с осуществлением психических функций.

Структуры разного уровня – гиппокамп, гипоталамус, некоторые ядра таламуса и области коры объединяются в так называемую лимбическую систему мозга, являющуюся важной составной частью регуляторного контура (система структур, оказывающих влияния на протекание нервных процессов). Лимбическая система участвует в когнитивных, аффективных и мотивационных процессах.

Практически все отделы центральной и периферической нервной системы участвуют в переработке информации, поступающей через внешние и внутренние, расположенные на периферии тела и в самих органах, рецепторы. С высшими психическими функциями, с мышлением и сознанием человека связана работа *коры головного мозга* (КГМ) и подкорковых структур, входящих в передний мозг.

Со всеми органами и тканями организма центральная нервная система связана через *нервы,* выходящие из головного и спинного мозга. Они несут в себе информацию, поступающую в мозг из внешней среды, и проводят ее в обратном направлении к отдельным частям и органам тела. Нервные волокна, поступающие в мозг с периферии, называются *афферентными,* а те, которые проводят импульсы от центра к периферии, – *эфферентными.*

В коре каждого из полушарий выделяют четыре доли – лобную, теменную, височную и затылочную. Каждая из них содержит функционально различные корковые области.

Проекционные сенсорные зоны, включающие первичные и вторичные корковые поля, принимают и обрабатывают информацию определенной модальности от органов чувств противоположной половины тела (корковые концы анализаторов по И.П. Павлову). К их числу относятся зрительная кора, расположенная в затылочной доле, слуховая – в

височной, соматосенсорная – в теменной доле. Особую роль в головном мозге играют *правое* и *левое большие полушария,* а также их основные *доли:* лобная, теменная, затылочная и височная (рис. 2).

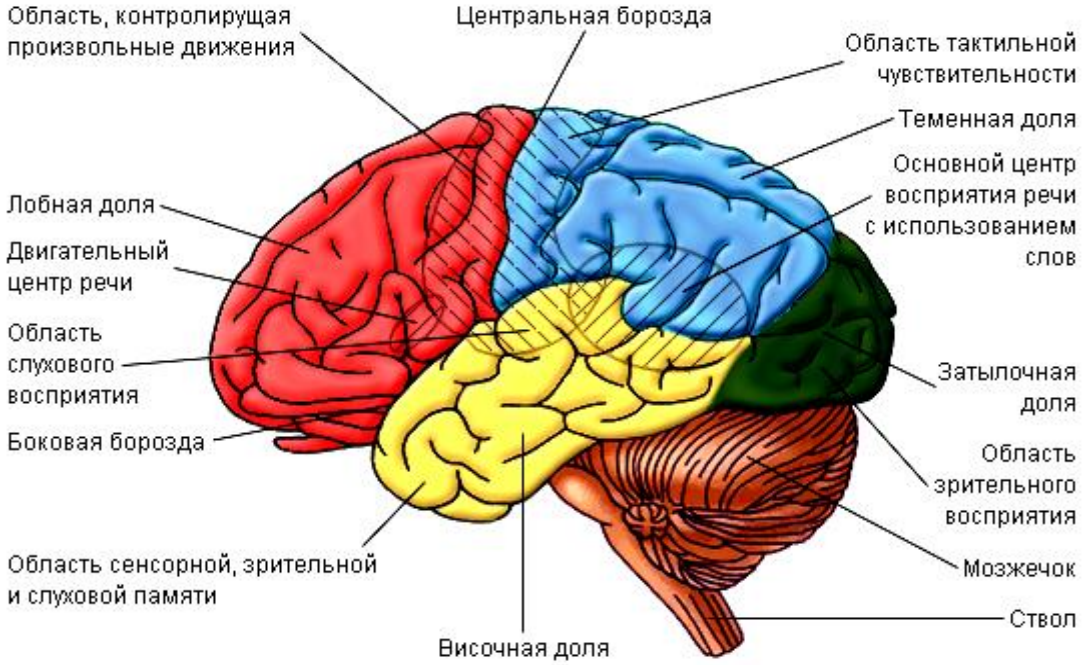


Рис. 2. Отделы головного мозга

Характеризуя комплекс мозговых и других органических структур, участвующих в восприятии, переработке и хранении специфической информации, связанной с деятельностью отдельных органов чувств, И.П. Павлов ввел понятие *анализатора.* Этим словом он обозначил относительно автономную органическую систему, обеспечивающую переработку специфической сенсорной информации на всех уровнях ее прохождения через ЦНС. Соответственно основным органам чувств выделяют зрительный, слуховой, вкусовой, кожный и некоторые другие анализаторы.

Каждый анализатор состоит из трех анатомически различных отделов, выполняющих специализированные функции в его работе: рецептора, нервных волокон и центрального отдела, представляющего собой ту часть ЦНС, где воспринимаются, перерабатываются соответствующие раздражители, хранятся воспоминания о них.

2.2. Соматическая и вегетативная нервная система

В начале XIX в., после появления анатомофизиологических работ немецкого анатома И.Х. Майера, чешского физиолога и врача И. Прохазки,

сложились общие представления о функциональных особенностях нервных образований. Нервную систему стало принято подразделять на соматическую и вегетативную, а отдельные мозговые структуры связывать с определенными физиологическими функциями и психическими особенностями.

Соматическая нервная система связана со всеми рецепторами и скелетными мышцами и обеспечивает активное взаимодействие организма со средой. Она участвует в анализе внешней среды, обеспечивает фиксацию происходящих событий (память) и на основе «опережающего отражения действительности» формирует адаптивное поведение. Эта система является ведущей в формировании структуры индивидуального опыта и, соответственно, психологических особенностей индивида.

Вегетативная нервная система иннервирует все внутренние органы, в том числе саму нервную систему и рецепторный аппарат, и контролирует обмен веществ, обеспечивая гомеостатические процессы. Она сорганизует активность тканей и органов тела, адаптируя их деятельность в постоянно меняющихся условиях окружающей среды, при этом, что важно, не находится под произвольным контролем субъекта, поэтому ее еще называют автономной и висцеральной. Эта система задает базовый уровень протекания нейрофизиологических процессов и формирует некоторые неконтролируемые субъектом компоненты поведения в определенном эмоциональном состоянии. Вегетативная нервная система не зависит от нашей воли, поэтому ее еще называют *автономной*.

Вегетативную нервную систему тоже делят на две части: ***симпатическую и парасимпатическую***. Возбуждение симпатической нервной системы помогает активной деятельности организма, а вот возбуждение парасимпатической, наоборот, помогает восстановлению затраченных организмом сил и ресурсов. То есть, на большинство органов симпатическая и парасимпатическая системы оказывают абсолютно противоположное влияние, являясь функциональными антагонистами.

Например: под влиянием импульсов, приходящих по симпатическим нервам, учащаются и усиливаются сокращения сердца, повышается давление, расщепляется гликоген в печени и мышцах, расширяются зрачки, повышается чувствительность органов чувств и работоспособность центральной нервной системы, тормозятся сокращения желудка и кишечника, расслабляется мочевой пузырь и задерживается его

опорожнение. А вот под влиянием импульсов, приходящих по парасимпатическим нервам, наоборот, замедляются и ослабляются сокращения сердца, понижается артериальное давление, возбуждаются сокращения желудка и кишечника, и т.д.

2.3. Нейрон как элементарная единица нервной ткани

Нейрон имеет один и тот же принцип строения на всех уровнях нервной системы и состоит из тела с отростками – дендритами и аксоном (рис. 3). Тело и дендриты покрыты общей оболочкой (мембраной) и образуют воспринимающую поверхность, на которой расположена большая часть контактов от других нейронов (синапсы). Аксон выполняет функцию передачи информации и покрыт особой миелиновой оболочкой, создающей оптимальные условия для ускоренного проведения сигналов.

Места контактов нервных клеток друг с другом называются *синапсами.* Через них нервные импульсы передаются с одной клетки на другую. Механизм синаптической передачи импульса, работающий на основе биохимических обменных процессов, может облегчать или затруднять прохождение нервных импульсов по ЦНС и тем самым участвовать в регулировании многих психических процессов и состояний организма. Имея принципиально общее строение, нейроны сильно различаются размерами, формой, числом, ветвлением и расположением дендритов, длиной и разветвленностью аксона, что свидетельствует об их высокой специализации.

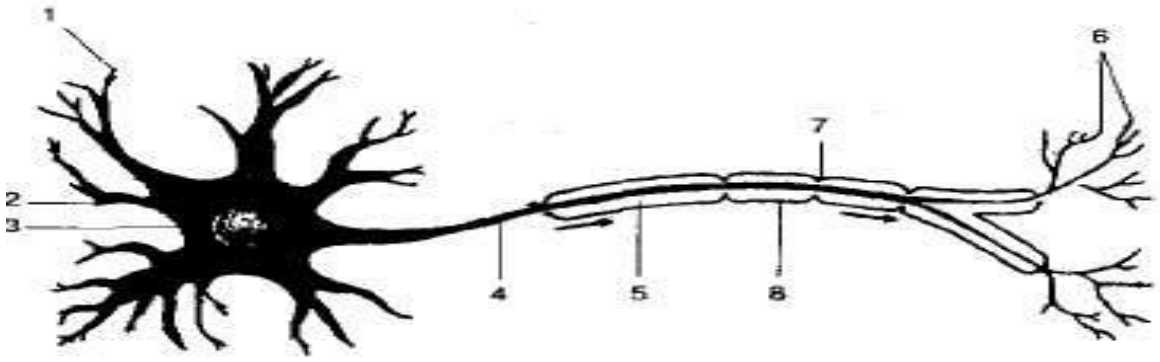


Рис. 3. Строение нейрона: 1– дендриты; 2 – тело клетки; 3 –ядро; 4 – аксон; 5 – миелиновая оболочка; б – ветви аксона; 7–перехват; 8 – неврилемма

Имеющая исключительно сложное строение, нервная клетка – это субстрат самых высокоорганизованных физиологических реакций, лежащих в основе способности живых организмов к дифференцированному реагированию на изменения внешней среды. К функциям нервной клетки относят передачу информации об этих изменениях внутри организма и ее запоминание на длительные сроки,

создание образа внешнего мира и организацию поведения наиболее целесообразным способом, обеспечивающим живому существу максимальный успех в борьбе за свое существование. В большинстве своем нейроны являются специализированными, т.е. выполняют в работе ЦНС специфические функции. Три типа нейронов решают следующие задачи: проведение нервных импульсов от рецепторов к ЦНС («сенсорный нейрон»), проведение нервных импульсов от ЦНС к органам движения («двигательный нейрон») и проведение нервных импульсов от одного участка ЦНС к другому («нейрон локальной сети»).

На периферии тела человека, во внутренних органах и тканях клетки своими аксонами подходят к *рецепторам* – миниатюрным органическим устройствам, предназначенным для восприятия различных видов энергии – механической, электромагнитной, химической и других – и преобразования ее в энергию нервных импульсов. Все структуры организма, внешние и внутренние, пронизаны массой разнообразных рецепторов. Особенно много специализированных рецепторов в органах чувств: глаз, ухо, поверхность кожи в наиболее чувствительных местах, язык, внутренние полости носа.

2.4. Психофизиология сенсорных процессов

Каждый психический процесс, состояние или свойство человека определенным образом связаны с работой всей центральной нервной системы.

Ощущения возникают в результате переработки ЦНС воздействий на разные органы чувств различных видов энергии. Она поступает на рецепторы в форме физических стимулов, преобразуется, передается далее в ЦНС и окончательно перерабатывается, превращаясь в ощущения, в КГМ (если речь идет об осознаваемых ощущениях; есть, однако, такие, которые не осознаются, и связанная с ними информация, вероятно, не достигает к.г.м., хотя может вызвать отчетливую непроизвольную автоматическую реакцию организма). В табл.1 представлены основные органы чувств, имеющиеся у человека, их анатомо-физиологический субстрат, качества ощущений, которые они порождают, и рецепторы, способные воспринимать соответствующие им виды энергии.

Модальностью ощущений называют обычно их вид, а термином «качество» характеризуют различные параметры соответствующих ощущений. Данные, представленные в табл. 1, указывают на основные

анатомические элементы тела, которые, помимо ЦНС, принимают участие в формировании ощущений соответствующей модальности и качества.

Таблица 1

Основные свойства сенсорных процессов и их анатомо-физиологический субстрат

Модальность	*Чувствительный орган*	*Качество*	*Рецепторы*
Зрение	Сетчатка	Яркость Контраст Движение Величина Цвет	Палочки и колбочки
Слух	Улитка	Высота Тембр	Волосковые клетки
Равновесие	Вестибулярный орган	Сила тяжести Вращение	Макулярные клетки Вестибулярные клетки
Осязание	Кожа	Давление Вибрация	Окончания Руффини Диски Меркеля Тельца Пачини
Вкус	Язык	Сладкий и кислый вкус Горький и соленый вкус	Вкусовые сосочки на кончике языка Вкусовые сосочки у основания языка
Обоняние	Обонятельные нервы	Цветочный запах Фруктовый запах Мускусный запах Пикантный запах	Обонятельные рецепторы

В целом физиологический механизм формирования ощущений, включая неосознаваемые, с учетом роли и действия ретикулярной формации, видится следующим образом. На многочисленные интеро- и экстерорецепторы ежесекундно воздействует масса разнообразных стимулов, причем лишь незначительная часть из них вызывает реакции в рецепторах. Попадая на специализированные рецепторы, они возбуждают их; рецепторы преобразуют энергию воздействующих стимулов в нервные импульсы, которые в закодированном виде несут в себе информацию о жизненно важных параметрах стимула. Далее эти импульсы попадают в

ЦНС и на разных ее уровнях – спинного, промежуточного, среднего и переднего мозга – многократно перерабатываются.

В КГМ поступает уже переработанная, отфильтрованная и отсеянная информация, где, достигая проекционных зон коры, она порождает ощущения соответствующей модальности. С помощью ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные части к.г.м., эта информация, вначале представленная на уровне отдельных ощущений, интегрируется, вероятно, в образы. Образ, складывающийся в результате восприятия как психофизиологического процесса, предполагает согласованную, координированную деятельность сразу нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее существенные признаки о свойствах воспринимаемого предмета, различают и виды восприятия. Соответственно, выделяют зрительное, слуховое, осязательное восприятия, при которых доминирует один из следующих анализаторов: зрительный, слуховой, тактильный (кожный), мышечный.

Зрительное восприятие имеет наиболее важное значение в жизни человека, а его орган – глаз и связанные с ним отделы мозга представляются наиболее сложно устроенными из всех анализаторов.

2.5. Динамический стереотип

Высшая нервная деятельность осуществляется за счет двух механизмов: инстинктов и условных рефлексов[1].

Инстинкты – это сложные врожденные цепные безусловные рефлекторные реакции, которые проявляются главным образом за счет активности подкорковых ядер (бледное ядро и полосатое тело) и ядер промежуточного мозга (зрительные бугры и гипоталамус). Инстинкты одинаковы у животных одного вида, передаются по наследству и связаны с жизненно необходимыми функциями организма – питанием, защитой, размножением.

Условные рефлексы – это индивидуальные, приобретенные реакции, которые вырабатываются на базе безусловных рефлексов. Они осуществляются главным образом за счет деятельности КГМ. Открытие И.П. Павловым условного рефлекса оказалось основным мостом, соединяющим психологию и физиологию высшей нервной деятельности человека. Тем самым было найдено соответствие между обучением,

[1] http://www.medlecture.ru/lectures/phisiologia-semestr-2/pages/phisiologia-vysshey-nervnoi-deyatelnosti

включая овладение сложными навыками и человеческим языком, и нейрофизиологическими процессами.

И.П. Павлов, характеризуя значение условных рефлексов, подчеркивал, что условные рефлексы уточняют, утончают и усложняют отношения организма с внешней средой. Цепи сложнейших условных рефлексов лежат в основе формирования дисциплины, процессов воспитания и обучения.

Приспособление организма к сложной системе разнообразных раздражителей осуществляется при помощи условнорефлекторной деятельности к.г.м. Одним из проявлений этой деятельности является образование динамического стереотипа.

Динамический стереотип (от греч. dynamikos – сильный, подвижный, stereos – твердый, typos – отпечаток) – выработанная и зафиксированная в коре большого мозга человека или животного устойчивая последовательность условных рефлексов, вырабатываемая в результате многократного воздействия следующих в определенном порядке условных сигналов. Понятие введено И.П. Павловым.

Как отмечал И.П. Павлов: «На большие полушария, как из внешнего мира, так и из внутренней среды самого организма беспрерывно падают бесчисленные раздражения различного качества и интенсивности. Одни из них только исследуются (ориентировочный рефлекс), другие уже имеют разнообразнейшие безусловные и условные действия. Все это встречается, сталкивается, взаимодействует и должно в конце концов систематизироваться, уравновеситься, так сказать, закончиться динамическим стереотипом».

Таким образом, для того чтобы образовался динамический стереотип, на организм должен действовать комплекс раздражителей в определенном порядке и через определенные промежутки времени (внешний стереотип). Так, например, у собаки вырабатывают условный слюноотделительный рефлекс на комплекс, состоящий из трех раздражителей: звонок, свет и механическое раздражение кожи. Если изменить порядок действия раздражителей или интервал между ними, даже на 15 с, происходит нарушение работы клеток коры большого мозга: условный рефлекс угасает или полностью исчезает, тормозится.

При выработке динамического стереотипа в центральной нервной системе происходит соответствующее распределение процессов возбуждения и торможения. В результате этого у человека или животного

возникает связанная цепь условных и безусловных рефлексов (внутренний динамический стереотип). Динамическим стереотип называется потому, что он может быть разрушен и вновь образован при изменении условий существования. Его перестройка иногда происходит с большим трудом и может вызвать развитие невроза (нарушений функций высшей нервной деятельности). С большим трудом ломка динамического стереотипа и образование нового происходит у пожилых людей, у которых нервные процессы малоподвижны и ослаблены.

Перестройка динамического стереотипа наблюдается в жизни каждого человека в различные возрастные периоды в связи с изменениями условий жизни: поступление ребенка в школу, смена школы на специальное учебное заведение, переход на самостоятельную работу и т. д. Большая роль в облегчении перестройки динамического стереотипа у человека принадлежит общественному укладу жизни, а также своевременной помощи родителей, воспитателей, учителей.

Динамический стереотип – физиологическая основа выработанных и закрепленных условных рефлексов (например, привычек человека, постоянного режима труда и отдыха, двигательных навыков, автоматических процессов в трудовой деятельности). Сформированный и упроченный динамический стереотип не требует большого труда для поддержания. Привычная работа выполняется с большой легкостью, меньшей тратой энергии, не требует сосредоточенного внимания. Это выгодная форма деятельности в условиях относительно стабильного образа жизни. При длительных перерывах в работе динамический стереотип может в некоторой степени угасать, в особенности это касается тонких дифференцировок. Угашенные рефлексы, входящие в прежний динамический стереотип, могут вновь проявиться в условиях сильного волнения и утомления. Прочный динамический стереотип может также затруднить, задержать процесс приспособления организма к новым условиям жизни, работы. Таким образом, при более или менее постоянных условиях существования формирование и закрепление динамического стереотипа явление положительное, а при непрерывном изменении условий существования организма явление иногда отрицательное[1].

Стереотип динамический рабочий – динамический стереотип, формирующийся у человека в процессе трудового обучения и профессиональной деятельности, подкрепляемый достижением полезных

[1] http://www.xtreme-creative.net/nervi/dinamicheskij-stereotip-nervnoj-deyatelnosti.htm

результатов труда и обеспечивающий высокий уровень профессиональной работоспособности[1].

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Назовите основные отделы нервной системы.*
2. *Назовите отделы головного мозга.*
3. *Виды и строение анализаторов.*
4. *Каковы особенности соматической и вегетативной нервной системы.*
5. *Как устроен нейрон?*
6. *Строение и виды анализаторов.*
7. *Охарактеризуйте особенности психофизиологии сенсорных систем.*
8. *Что такое динамический стереотип? Какова его роль в профессиональной деятельности человека?*

[1] http://www.kakie-lekarstva.ru/medicinskie-terminy/s2/102973-stereotip-dinamicheskiy-rabochiy.html

ТЕМА 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Вопросы для рассмотрения

3.1. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности.

3.2. Понятие о темпераменте. История учений о темпераменте.

3.3. Темперамент в концепциях И.П. Павлова, В.С. Мерлина, В.М. Русалова.

3.1. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности

Свойства нервной системы – понятие, введенное И.П. Павловым для обозначения динамических особенностей нервной системы, по большей степени генетически детерминированных, которые определяют индивидуальные различия в поведении при реагировании на воздействия физической и социальной среды. По мнению И.П. Павлова, существует три основных свойства нервной системы.

Сила как способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбудительных и тормозных процессах.

Подвижность как способность быстрого перехода от одного процесса к другому.

Уравновешенность как одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения.

Применительно к человеку концепция свойств нервной системы наиболее последовательно разработана в школе Б.М. Теплова. Были открыты новые свойства нервной системы – *лабильность* и *динамичность*.

В дальнейшем к этому списку были добавлены следующие свойства:

Динамичность как способность мозговых структур быстро отвечать возбудительными и тормозными процессами при формировании условных реакций.

Лабильность как скорость возникновения и окончания нервных процессов.

Активированность как индивидуальный уровень активации процессов возбуждения и торможения.

Тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы) – совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животных.

Понятие о типе высшей нервной деятельности ввел в науку И.П. Павлов. Первоначально оно трактовалось как «картина поведения» животного, в дальнейшем стало рассматриваться как результат определенного сочетания выделенных Павловым свойств нервной системы – силы, подвижности и уравновешенности.

На этой основе он определил четыре основных типа высшей нервной деятельности:

1) сильный, неуравновешенный или «безудержный»;

2) сильный, уравновешенный, инертный или медлительный;

3) сильный, уравновешенный, подвижный или живой;

4) слабый.

В соответствии с этими типами ставились четыре темперамента, описанные еще в античности: 1) холерический, 2) флегматический, 3) сангвинический, 4) меланхолический.

Выделенные в исследованиях на животных типы высшей нервной деятельности Павлов считал общими у человека и животных. Кроме того, им была предложена классификация специфически человеческих типов высшей нервной деятельности, основанная на соотношении двух сигнальных систем:

1) художественный (преобладание первой сигнальной системы);

2) мыслительный (преобладание второй сигнальной системы);

3) средний.

Дальнейшие исследования школы Б.М. Теплова – В.Д. Небылицына, обнаружившие сложный и многомерный характер свойств нервной системы, создали предпосылки для выработки нового представления о физиологических основах индивидуально-психологических различий человека. Положение о специфически человеческих типов высшей нервной деятельности находит свое подтверждение в современных психофизиологических исследованиях функциональной асимметрии мозга.

3.2. Понятие о темпераменте. История учений о темпераменте

Темперамент – это индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания и остающиеся почти неизменными в процессе всей жизни.

Темперамент составляет основу развития характера; вообще, с анатомической точки зрения темперамент – тип высшей нервной деятельности человека

Темперамент представляет собой одну из наиболее изученных индивидных характеристик. Магия чисел в средиземноморской цивилизации привела к учению о четырёх темпераментах, в то время как на Востоке развивалась пятикомпонентная «система мира».

Слово «темперамент» (от лат. *temperans*, «умеренный») в переводе с латинского обозначает «надлежащее соотношение частей», равное ему по значению греческое слово «красис» (греч. κράσις, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач Гиппократ. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ объяснял темперамент, как особенности поведения, преобладанием в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов).

Преобладание жёлтой желчи (греч. χολή, *холе*, «желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» – холериком.

Преобладание лимфы (греч. φλέγμα, *флегма*, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным – флегматиком.

Преобладание крови (лат. *sanguis*, *сангвис*, *сангуа*, «кровь») делает человека подвижным и весёлым – сангвиником.

Преобладание чёрной желчи (греч. μέλαινα χολή, *мелэна холе*, «чёрная желчь») делает человека грустным и боязливым – меланхоликом.

Эта концепция до сих пор оказывает глубокое влияние на литературу, искусство и науку.

И. Кант полагал, что каждый из видов темперамента (а чаще всего их выделяли четыре) связан с возбуждением или ослаблением жизненной силы и отнесенностью к области чувств или деятельности. Так, темпераментами чувства являются сангвинический (когда на ощущение оказывается сильное воздействие, но проникает оно неглубоко) и меланхолический (при котором ощущение может быть не очень ярким, но зато пускать глубокие корни). Для людей с этими типами темперамента все самые главные жизненные события скорее переживаются эмоционально, чем осознаются, и описываются также в категориях чувств. Что же касается темпераментов деятельности, то к ним И. Кант относил холерический, присущий людям активно-вспыльчивым, и флегматический, характеризующий хладнокровных людей. Для представителей двух

последних типов все основные явления предстают поведенчески, через события объективного, а не внутреннего мира.

В XX веке также пытались установить связь телосложения и свойств личности. Основным источником таких наблюдений служила психиатрическая практика. Так, например, Эрнст Кречмер заметил, что в зависимости от типа сложения человек оказывается склонен к одному из психиатрических заболеваний. Поскольку многие душевные болезни могут быть поняты как чрезмерные, патологические усиления той или иной черты личности, то можно уловить связь телесных и психологических особенностей и у здоровых людей.

Наблюдая в условиях клиники за поведением людей с различным телосложением, Э. Кречмер выделил основные группы психических качеств, которые, по его мнению, и составляют основное содержание темперамента. Это, во-первых, психастезия (чрезмерное повышение или понижение чувствительности по отношению к психическим раздражителям), во-вторых, фон настроения (склонность к веселью или печали), в-третьих, психический темп (ускорение или задержка психических процессов в целом и отдельно взятых), в-четвертых, общий двигательный темп или психомоторную сферу (подвижность или заторможенность, траекторию движений).

А с точки зрения морфологии Э. Кречмер выделил три психосоматических типа, названия которых произведены от греческих корней, и поставил им в соответствие три темперамента.

Пикник (pyknos – плотный, толстый) – «широкий и тяжелый» человек. У него значительные жировые отложения, круглая голова на короткой шее. Пикник, как правило, имеет циклотимический темперамент. Он дружелюбен, общителен, не склонен к самоанализу, эмоции колеблются между грустью и весельем, любит принимать быстрые решения под влиянием минуты. Одни циклоиды склонны к гипоманиакальности, другие – к депрессии. В случае психического расстройства обнаруживается склонность к циркулярному или маниакально-депрессивному психозу.

Астеник, или лептосоматик (leptos – хрупкий, soma – тело) – «худой и высокий». Имеет хрупкое телосложение, высокий рост, плоскую грудную клетку и вытянутое лицо. Астеник имеет *шизотимический темперамент*. У него контакт с людьми и вещами, как правило, ограничен. Он холодноват, самодостаточен, не любит открыто проявлять

чувства, причем замкнутость может доходить до аутизма. Он упрям, с трудом приспосабливается к действительности, нереалистичен и, напротив, склонен к абстракции. При расстройствах психики обнаруживается предрасположенность к шизофрении.

Атлетик (athlon – борьба, схватка) – «крепыш» среднего роста с хорошо развитой мускулатурой, высоким или средним ростом, широким плечевым поясом и узкими бедрами, выпуклыми лицевыми костями. Для атлетика характерен иксотимический темперамент (от ixos – тягучий). Он спокоен, реалистичен и по внешним признакам маловпечатлителен, обладает сдержанной мимикой и пантомимикой, невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки. При душевных расстройствах может неожиданно взрываться, проявляя предрасположенность к эпилепсии.

Другая типология психологических свойств человека на основании физических характеристик принадлежит Уильяму Шелдону. С самого начала У. Шелдон не выделял четко ограниченных типов. В отличие от Э. Кречмера, в основание своей классификации он положил преобладание в организме человека одной из тканей эмбриона: эндодермы, из которой образуются органы пищеварения; мезодермы, из которой состоят кости, мышцы и легкие; эктодермы, из которой образуются кожа, волосы, ногти, нервная система и мозг. Проанализировав 4000 фотографий студентов колледжа и произведя корреляционный анализ между признаками внешности и 50 поведенческими характеристиками, он предложил различать три следующие типа личности.

Эндоморфный (с большим животом, большим количеством жировых отложений на плечах и бедрах, слабыми конечностями) проявляет склонность к висцеротонии (от лат. viscera – внутренности). Он общителен и покладист, приветлив, любит комфорт. Ему легко выражать свои чувства. В тяжелые минуты он стремится к людям. Не любит напряжения, а в состоянии опьянения становится чувствительным и мягким.

Мезоморфный (отличающийся могучим сложением, грудь колесом, имеющий квадратную голову, широкие ладони и ступни) склонен к соматотонии (от лат. soma – тело). Это человек неспокойный и нередко агрессивный, любящий приключения. Он довольно скрытен в чувствах и мыслях. В осанке и действиях он выражает уверенность, сложные жизненные ситуации стремится решать поведенчески, через изменение

мира вокруг себя. В состоянии опьянения настойчив до навязчивости и агрессивен.

Эктоморфный (худой и высокий, обладает слабым развитием внутренних органов, худым лицом, узкой грудной клеткой, тонкими длинными конечностями) обычно отличается церебротонией (от лат. cerebrum – мозг). Это человек заторможенный и интровертный, необщительный, скрытный. В его осанке чувствуется скованность. В трудных ситуациях склонен к уединению. Наиболее продуктивным и счастливым для него обычно оказывается поздний период жизни. Под действием алкоголя практически не меняет своего обычного поведения и состояния.

3.3. Темперамент в концепциях И.П. Павлова, В.С. Мерлина, В.М. Русалова

Поистине поворотным пунктом в истории естественнонаучного изучения темпераментов явилось учение И.П. Павлова о типах нервной системы (типах высшей нервной деятельности), общих для человека и высших млекопитающих. И.П. Павлов доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Тип нервной системы является генотипом, т.е. наследственным типом. И.П. Павлов выделил 4 четко очерченных типа нервной системы, т.е. определенных комплексов основных свойств нервных процессов.

– Слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов – меланхолик.

– Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно сильным процессом торможения – холерик, «безудержный» тип.

– Сильный уравновешенный подвижный тип – сангвиник, «живой» тип.

– Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами – флегматик, «спокойный» тип.

Как понимает эволюционную сущность и психологическое содержание темперамента современная дифференциальная психология?

В отечественной психологии темперамент также изучался очень основательно. В школе В.С. Мерлина выделяется девять основных параметров темперамента (тех проявлений, по которым можно сделать психодиагностические наблюдения, не имея специальных средств диагностики): 1) эмоциональная возбудимость; 2) возбудимость внимания; 3) сила эмоций; 4) тревожность; 5) реактивность непроизвольных движений (импульсивность); активность волевой, целенаправленной деятельности; пластичность-ригидность; 8) резистентность (сопротивляемость); 9) субъективация (пристрастность). Однако не все перечисленные характеристики могут быть отнесены к темпераменту однозначно; так, например, возбудимость внимания скорее характеризует познавательные процессы, а волевая активность и субъективация могут быть отнесены к свойствам характера.

В.М. Русалов, впрочем, считает, что темперамент может быть определен достаточно достоверно по речевому поведению человека. Наиболее диагностичными при этом оказываются такие признаки, как перепады интонаций, длительность высказываний, частота обращений к партнеру, легкость включения в беседу, персеверации, громкость голоса, плавность и легкость речи, быстрота ответов, паузы-остановки, использование междометий, присутствие грамматических нарушений и новообразований. Если усилием воли отвлечься от смысла беседы и сосредоточиться только на формальном ее аспекте, можно получить вполне надежную картину темперамента.

Ученик В.С. Мерлина, – В.В. Белоус выделил при помощи математических моделей два типа темперамента. Обладающие типом А характеризуются сильным возбуждением, высокой или низкой динамичностью торможения, экстраверсией, пластичностью, беззаботностью, высокой или низкой эмоциональностью. А те, кто имеет темперамент типа Б, отличаются слабым возбуждением, высокой или низкой динамичностью возбуждения, интроверсией, ригидностью и тревожностью.

Наиболее теоретически проработанной из современных концепций представляется учение о темпераменте, развиваемой школой В.М. Русалова. Согласно этому учению темперамент – психобиологическая категория, одно из независимых базовых образований психики, охватывающее все богатство содержательных характеристик человека. Темперамент, однако, не совпадает с индивидуальностью и личностью в

целом, так как последняя составляет совокупность всех форм социальных связей и отношений человека. Он формируется под влиянием общей конституции в процессе тех конкретных деятельностей, в которые человек включен с самого детства.

В.М. Русалов при создании своей теории темперамента опирался на учение П.К. Анохина об акцепторе действия – функциональной системе порождения и коррекции любого поведенческого акта и данные нейропсихофизиологии.

Новые теоретические представления позволили трактовать темперамент как систему формальных поведенческих измерений, отражающих наиболее фундаментальные особенности различных блоков функциональной системы, как ее понимал П.К. Анохин. Если рассматривать всю человеческую жизнедеятельность в виде континуума поведенческих актов, то каждый из них можно представить как структуру из четырех блоков: афферентного синтеза, программирования (принятия решения), исполнения и обратной связи. Поскольку темперамент и есть результат системного обобщения биологических свойств, то должно существовать соответствие между блоками теории функциональных систем и формальными аспектами поведения человека, т.е. составляющими темперамента.

В.М. Русалов настаивает на том, что взаимодействие с миром предметным (субъект-объектное) и миром социальным (субъект-субъектное) обладает совершенно различным смыслом и содержанием, в связи с чем эти аспекты человеческой активности могут иметь и разные формально-динамические характеристики. Поэтому четырем блокам П.К. Анохина предлагается ставить в соответствие не четыре, а восемь блоков, образующих структуру темперамента.

О чем говорят соответствующие шкалы темперамента?

1) Предметная эргичность характеризует желание умственного и физического напряжения, избыток или недостаток сил.

2) Социальная эргичность определяет открытость для общения, широту контактов, легкость в установлении связей.

3) Предметная пластичность означает вязкость или гибкость мышления, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию.

4) Социальная пластичность – это сдержанность или расторможенность в общении, широта социальных программ, естественность взаимодействия.

5) Предметный темп – это скорость моторно-двигательных операций.

6) Социальный темп – речедвигательная активность, способность вербализации.

7) Предметная эмоциональность – это мера чувствительности к расхождению реального результата и желаемого. Высокая чувствительность к несовпадению выражается в преобладании негативных эмоций, а низкая чувствительность – в присутствии положительных эмоциональных переживаний.

8) Социальная эмоциональность характеризует ощущение уверенности в процессе общения, эмоциональную сензитивность, меру тревоги по поводу неудач в общении.

Пронумерованные блоки обозначают качества темперамента, проявляющиеся в сфере предметной и коммуникативной деятельности. Данная концепция детально разработана и располагает диагностическим методом – опросником структуры темперамента (ОСТ).

3.4. Проявление типологических особенностей человека в профессиональной деятельности

Известны многочисленные факты, когда человек, искренно желающий трудиться в определенной области и получивший нужную подготовку, тем не менее, терпит провал. Нередко дело не столько в профессиональной предназначенности человека (хотя склонность к определенному роду занятий вряд ли стоит игнорировать), сколько в пренебрежении его индивидуальных и типологических особенностей, что мешает полному раскрытию возможностей субъекта, с одной стороны, и приспособлению к нему деятельности (где это возможно) с другой.

Знание особенностей проявлений различных темпераментов важно не только при выборе профессии, но и при комплектовании производственных коллективов, создании команды единомышленников, понимания проблем и конфликтов в коллективе.

У ***холерика***, например, сильная нервная система, он легко переключается с одного дела на другое, но его безудержность в поведении, то есть неуравновешенность нервной системы, уменьшает уживчивость (иначе говоря, совместимость) с другими людьми. Достоинство – в

возможности сосредоточения значительных усилий в короткий промежуток времени, а недостаток в том, что при длительной работе ему не всегда хватает выдержки. Этот тип подходит для таких профессий, иногда подводящих к экстремали: врач (сложная операция, борец за жизнь человека), оперуполномоченный внутренних дел (задержка преступника), журналист (вечно на «острие иглы»), летчик-истребитель (явная опасность для жизни).

У ***сангвиника*** также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переключается в деятельности и общении, но недостаточно чувствителен ко всем внешним изменениям. У него особая подвижность (реактивность), которая может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий, частичного перехода от одного ритма жизни к другому. Обладая быстрой реакцией и повышенной трудоспособностью в начальный период работы, к ее концу снижает работоспособность не только из-за быстрой утомляемости, но и ввиду падения интереса. Такой тип пригоден к организаторской деятельности: менеджер по персоналу (HR-менеджер), политик, менеджер по туризму, где действия работников не всегда строго регламентированы.

Достоинство ***флегматика*** в способности долго и упорно работать, но он не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать свои усилия. Сюда можно отнести такие профессии, как водитель-дальнобойщик, оператор котельной станции. Этот тип характеризует планомерная и плодотворная деятельность. Может создаваться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности, но это неверно: именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается предпочтение стереотипных способов действия, пунктуально соблюдая однажды принятый порядок. Он чрезвычайно тяжело переключается на другую работу, его трудно выбить из «наезженной колеи».

Меланхолик отличается большой выдержкой, но медленным вхождением в работу, его работоспособность выше в середине или в конце работы, а не в ее начале. Люди с таким типом характера могут выполнять однотипные, мелкие операции в течение рабочего дня. Таковым является труд бухгалтера, библиотекаря. Меланхолики также подходят для сферы искусства, поэзия, литературы, психологии. Меланхолик, с точки зрения силы работоспособности нервной системы, – самый «невыигрышный» тип

темперамента, но зато он легко переключается с одного дела на другое; в отличие от «сильных типов», обладает чувствительностью ко всему, что происходит вокруг него.

Экспериментально показано, что ***сангвиники и холерики*** проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приёмов[1].

Совместимость различных людей в профессиональной деятельности имеет важное значение. Наличие даже двух несовместимых людей (особенно в малых группах) серьезно сказывается на атмосфере в коллективе. Еще пагубнее последствия могут быть при несовместимости формального и неформального лидеров или непосредственно связанных должностными обязанностями руководителей (например, мастер – начальник цеха).

В совместимости сотрудников темперамент играет важнейшую роль. Например, если управленческий коллектив, состоящий наполовину из холериков, на четверть из флегматиков и на четверть из меланхоликов, должен быстро принимать решения и действовать, то в его функционировании неизбежно будут возникать частые напряженные моменты. Наилучшая совместимость между людьми на производстве (в отделах, бюро, бригадах, звеньях, то есть в малых группах) достигается, как и в брачно-семейных отношениях, при оптимальном сочетании людей с противоположными типами темпераментов. Эффективным можно считать такое сосуществование, которое удовлетворяет его участников и сохраняет их отношения. Несовместимость же порождает неприязнь, антипатию, конфликты, что отрицательно сказывается на совместной деятельности.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

[1] Щербатых Ю.В. Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: учебно-справочное пособие. – М.: Кнорус, 2011. – 248 с.

3.5. Стимулирование профессиональной деятельности лиц с различными типологическими особенностями

На многих производствах применяются различные способы стимулирования и восстановления работоспособности рабочих и служащих (психологическая разгрузка в специально отведенных помещениях, транслирование музыки и т.п.).

Напряженный рабочий график и частые стрессы подрывают психическое здоровье сотрудников и снижают работоспособность. Спасти ситуацию могут специальные комнаты отдыха и сеансы психологической разгрузки, во время которых утомившиеся офисные работники отдохнут, расслабятся и восстановят душевные силы. Менеджеры западных компаний давно поняли, что сотрудники, которые имеют возможность сделать перерыв в середине рабочего дня и отвлечься от текущих дел, получают новый стимул к генерированию полезных идей. С этой целью в офисах оборудуют смежные с рабочими зоны отдыха, чей интерьер максимально далек от офисного и способствует релаксации. В России организация подобных зон распространена пока не очень широко, прежде всего, потому, что из-за высоких арендных ставок руководство компаний старается использовать офисные помещения максимально практично.

Об использовании музыки на рабочих местах ученые стали задумываться уже давно. Еще в конце XIX в. психологи начали заниматься проблематикой влияния музыки на работу, и предложили новый термин нового направления – функциональная музыка. В конце 1920-х гг. в США насчитывалось свыше 670 предприятий, применявших функциональную музыку. В Советском Союзе в Трудовом кодексе 1971 г. были изложены рекомендации по использованию музыки для повышения работоспособности советских граждан.

Осуществление этих мероприятий без учета типологических особенностей людей может принести не пользу, а вред. Об этом свидетельствует исследование А.А. Коротаева, который использовал в качестве стимулятора музыку для сборщиц часового завода.

Если музыкальное произведение было работницам неприятно, то даже в спокойной ситуации у лиц со слабой и сильной нервной системой деятельность ухудшалась, причем у первых по всем показателям (время выполнения операции, количество коррегирующих действий, количество неточных движений, мера отвлечения внимания) ухудшение было большим, чем у вторых. Особенно возрастают время выполнения операций

и мера отвлечения внимания. При напряженном темпе работы неприятная музыка ухудшала деятельность у сборщиц с сильной нервной системой и либо не изменяла, либо незначительно улучшала эффективность деятельности у лиц со слабой нервной системой. Объяснение последнему факту автор видит в том, что работницы при высоком темпе все внимание сосредоточивали на совершаемых операциях, а от музыки как бы отгораживались своеобразным психологическим барьером (не обращали на нее внимание, как говорили сами женщины).

Приятная музыка в спокойной ситуации (при оптимальном темпе работы) улучшала эффективность деятельности лиц как с сильной, так и со слабой нервной системой, однако у последних сосредоточенность внимания улучшалась сильнее, активнее уменьшались у них и коррегирующие действия. При напряженной работе приятная музыка оказывала на разных сборщиц неодинаковое влияние. У лиц с сильной нервной системой происходило практически такое же улучшение деятельности, как и при оптимальном темпе работы, а у сотрудниц со слабой нервной системой приятная музыка либо не способствовала улучшению деятельности, либо даже ухудшала ее (по количеству коррегирующих действий и мере отвлечения внимания).

Таким образом, использование музыки в качестве средства, стимулирующего работоспособность, требует непременного учета типологических особенностей работающих. Чтобы правильно составить программу функциональной музыки, нужно учитывать характер работы сотрудника, расписание его рабочего дня, музыкальные пристрастия и помещение, в котором он работает. Уровень звука должен быть одинаковым в любом месте помещения. Эффективность музыкальных передач определяется составом работающих, временем суток и даже состоянием погоды. Например, женщины более восприимчивы к музыке, чем мужчины; молодежь активнее реагирует на музыкальные передачи, чем рабочие более старшего возраста; в ночную смену музыка оказывается более эффективной, чем в дневное; в пасмурную погоду музыка также действует лучше, чем в солнечные дни[1].

Вопросы и задания для самопроверки

1. Понятие о свойствах нервной системы, виды свойств нервной системы.

[1] Гимн трудовым будням [электронный документ] http://www.alfazvuk.ru/articles/more/65-6

2. Назовите основные типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову.

3. Что такое темперамент, каковы его физиологические основы?

4. Каковы особенности темперамента, представленные в концепции И.П. Павлова?

5. Каковы особенности темперамента, представленные в концепции В.Ф. Мерлина?

6. Каковы особенности темперамента, представленные в концепции В.М. Русалова?

7. Как проявляются индивидуально-типологические особенности человека в профессиональной деятельности?

8. Каковы особенности совместимости людей с различными типами темперамента?

9. Каковы способы стимулирования профессиональной деятельности лиц с различными типологическими особенностями.

ТЕМА 4. АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Вопросы для рассмотрения:

4.1. Понятие о функциональной асимметрии.
4.2. Специализация левого и правого полушарий.
4.3. Теории происхождения левшества-правшества.
4.4. Проявления левшества в поведении и деятельности.

4.1. Понятие о функциональной асимметрии мозга

Как известно, головной мозг состоит из большого (конечного) мозга и ствола. Большой мозг разделяется продольной щелью на два полушария: правое и левое. Полушария соединяет межполушарная спайка – *мозолистое тело* (*corpus collosum),* в состав которого входят волокна, связывающие главным образом симметричные участки коры больших полушарий. Это самая крупная спайка. Другими спайками большого мозга являются передняя, задняя комиссуры, комиссура уздечки, комиссуры четверохолмия и гиппокампова комиссура. Полушария большого мозга покрыты слоем серого вещества – коры головного мозга.

До некоторого времени считалось, что два полушария анатомически идентичны. Однако исследования показали, что это не так.

Функциональная асимметрия и специализация полушарий – характеристика распределения психических функций между правым и левым полушариями, уникальная особенность мозга человека, возникшая в антропогенезе в связи с появлением речи и праворукости. В настоящее время межполушарная асимметрия рассматривается как одна из фундаментальных закономерностей работы мозга не только человека, но и животных. В биологии используют понятие «лапость» (аналогично «рукости»), и наблюдения показывают, что и у млекопитающих также все парные органы имеют ту или иную степень асимметрии, существуют доминирующие и подчиненные конечности. Не существует и абсолютного доминирования – у каждого человека существует индивидуальное сочетание церебрального доминирования, доминирования руки, ноги, глаза и уха. Учитывая раннее приучение детей к праворукости, практические психологи иногда предлагают ориентироваться на критерий «ногости» для определения ведущего полушария.

История изучения функциональной межполушарной асимметрии у человека началась более 100 лет тому назад. Доминантность полушарий по отношению к речевым функциям впервые была продемонстрирована

французским хирургом и антропологом П. Брока. В 1861 г. он доложил об открытиях, сделанных им во время вскрытия двух больных страдавших моторной афазией, в обоих случаях поражения локализовались в лобной доле. Однако тогда он не акцентировал внимание на стороне повреждения. Только позднее в 1863 г. сообщая о результатах вскрытия уже восьми больных, он отметил, что все повреждения находились в левой лобной доле, и осторожно заметил: «Я не смею делать выводов и жду новых открытий». Отсюда видно, как колебался П. Брока. Между тем новые открытия не заставили себя ждать, и в 1865 г. П. Брока произнес свой знаменитый афоризм: «Мы говорим левым полушарием». Спустя десятилетие после открытий Брока, Вернике показал, что поражение задней трети первой височной извилины левого полушария человека приводит к нарушению понимания речи и больной начинает воспринимать речь как нечленораздельные шумы.

Экспериментально специфика взаимодействия отдельных полушарий мозга впервые была изучена в 60-е годы XX века профессором психологии Калифорнийского технологического института Роджером Сперри (в 1981 г. за исследования в этой области ему была присуждена Нобелевская премия). Первые исследования Р. Сперри были связаны с поиском «следов» памяти. У кошек и обезьян рассекали мозолистое тело, толстый пучок нервных волокон, соединяющие полушария, и смотрели, может ли навык, заученный одним полушарием, перейти в другое. Кошке завязывали один глаз и учили ее распознавать квадрат. Потом с «необученного» глаза снимали повязку и надевали ее на «обученный». Квадрат кошка не узнавала: необученный глаз так и оставался необученным. Зато теперь его можно было научить распознавать круг, и тогда в одном полушарии появлялся один навык, а в другом другой. Полушария можно было научить двум противоположным навыкам – идеальная модель раздвоения личности?

Расщепление мозга испытали и на людях: перерезка мозолистого тела избавляла больных с тяжелой формой эпилепсии от мучительных припадков. После подобных операций у пациентов какое-то время наблюдались признаки раздвоения личности, хотя никто не обучал их полушария и не вторгался ни в одно из них.

Конечно, функциональная асимметрия полушарий известна давно: подавляющее большинство человечества делится на правшей и левшей, почти у всех у нас есть ведущий глаз и ведущее ухо, речью ведает либо

левое (у правшей), либо правое полушарие. Но чтобы правая рука не знала, что делает левая (а именно это и происходило, если сигналы подавались в одно из полушарий «расщепленного» мозга), чтобы предмет, опознанный на ощупь одной рукой, человек не узнавал, ощупывая его другой рукой, это стало сенсацией.

4.2. Специализация левого и правого полушарий

Мозг анатомически и физиологически имеет некоторую специализацию с рождения. Это подтверждается исследованием вызванных потенциалов у новорожденных при предъявлении звуков речи и шуме или музыкальных аккордах. У 9 из 10 младенцев вызванные потенциалы при звуках речи были значительно больше в левом полушарии, чем в правом. При неречевых звуках – у всех младенцев преобладали вызванные потенциалы в правом полушарии. Доминирование полушарий обычно определяет наиболее развитую область психического: так, у правополушарных лучше развиты эмоции и интуиция, у левополушарных – восприятие и мышление. У праворуких (левополушарных) под большим контролем находятся мышцы правой стороны тела, так что скрытые эмоции могут быть замечены на левом профиле лица.

Левое полушарие обычно отвечает за оперирование вербально-знаковой информацией, чтение и счет, правое – за оперирование образами, ориентацию в пространстве, различение звуков и мелодий, распознавание сложных объектов, продуцирование сновидений. Левополушарное мышление аналитическое, оно действует, осуществляя ряд последовательных операций. В результате складывается внутренне непротиворечивая модель мира, которую легко закрепить в знаках и словах.

Правополушарное мышление пространственно-образное, симультанное (одномоментное) и синтетическое, что дает возможность одномоментного схватывания разнородной информации. В результате функционирования правого полушария возникает многозначность, которая, с одной стороны, является основой творчества, а с другой – затрудняет понимание между людьми, т.к. основана скорее на символах, чем на значениях. Таким образом, основное различие между право- и левополушарным мышлением состоит не в особенностях используемого материала, а в способе переработки информации. У мужчин асимметрия

выражена сильнее, чем у женщин, что, по-видимому, и ограничивает у них возможности компенсации и обучаемость (табл. 2).

Таблица 2

Латерализация и распределение доминирования функций у правшей

Левое полушарие	*Правое полушарие*
Устная речь Чтение Письмо Вербальное мышление Размер прозы и поэзии Ритм музыки Название цветов Классификация цветов Счет Правая часть внешнего пространства Интерпретация мимики и жестов	Метафорный смысл речи Чувство юмора Эмоциональная окраска речи Интонация устной речи (просодия) Звуковысотные отношения, тембр и гармония в музыке Пространственные понятия и представления, стереоскопическое зрение, вращение в пространстве Пространственные координаты, общая пространственная ориентация Геометрия, игра в шахматы Восприятие «гештальтов» Левая и правая части внешнего пространства Распознавание мимики и жестов Узнавание лиц Эмоциональные реакции



Нарушение способности к чтению и письму (дислексии) связывают с анатомическими аномалиями левого полушария. Однако степень проявления и частота дислексии могут зависеть от языка, на котором человек учится читать. Так, среди населения стран Запада число дислектиков составляет 1-3% населения, в Японии их число в 10 раз меньше. В японском языке используются два вида письма: кана, где символы соответствуют слогам, и кандзи, где символами служат иероглифы, отображающие не звуки, а понятия или предметы. При поражении левого полушария мозга вследствие инсульта, японские больные сохраняли способность читать слова на кандзи, но теряли возможность читать на кана. Данные факты подтверждают возможность локализации зрительно-пространственного восприятия правой половиной мозга.

Известно, что некоторые американские дети, страдающие дислексией, успешно обучились читать по-английски, представленном в виде китайских иероглифов. Язык жестов, применяемый глухими людьми, также основан на зрительно-пространственных способностях.

4.3. Теории происхождения левшества-правшества

У человека, как и у многих животных, большинство органов парные: две руки, две ноги, два глаза, два уха, две почки, два полушария мозга.

Парность органов не означает их одинаковое функционирование. Мы знаем, какая рука у нас ведущая – выполняет наиболее сложные, тонкие операции. У большинства людей – это правая рука. Левши всех рас и культур и в прошлом находились в меньшинстве среди праворукого окружения.

При изучении вопроса о происхождении левшества выделились три основных направления: «генетическое», «культурное» и «патологическое».

Начиная с 1871 г., когда В. Огль установил высокую частоту семейного левшества среди леворуких испытуемых. В этой связи обсуждается модель генетического детерминирования леворукости.

В настоящее время наибольшее распространение получили две генетические модели. Согласно М. Аннет, асимметрия мозга определяется присутствием одного гена, который был назван ею фактором «правого сдвига». Если данный фактор имеется у индивидуума, последний предрасположен быть правшой. Если фактор отсутствует, человек может быть либо левшой, либо правшой в зависимости от случайных обстоятельств. Более сложная модель была предложена Дж. Леви и Т. Нагилаки. Эти ученые предполагают, что рукость является функцией двух генов.

«Культурно-социальные» концепции рассматривают правшество-левшество как следствие социального воспитания, опыта, условий жизни.

Наряду с представленными выше теориями, широко распространены представления о патологическом происхождении левшества. Проявление леворукости считается следствием родовой травмы. Изменение моторного доминирования также называется одним из объективных доказательств врожденной энцефалопатии. В подтверждение приводятся факты увеличения левшей среди близнецов, особенности пренатального развития которых предполагают риск внутриутробной гипоксии мозга.

Высокое содержание тестостерона в период внутриутробного развития замедляет рост левого полушария у мужского плода по сравнению с женским и способствует относительно большему развитию правого полушария у лиц мужского пола. Данное предположение согласуется с большей выраженностью у женщин вербальных способностей (левополушарной), а у мужчин зрительно-пространственных.

4.4. Проявление левшества в поведении и деятельности

Леворукость. Данные о проявлении леворукости приблизительно одинаковы и колеблются от 4,3% до 7,3%. Предпочтение руки развивается наиболее рано. Младенцы, начиная указывать, используют преимущественно правую руку, которая у них становится доминантной. Учитывая, что указывание – вид невербальной символической коммуникации, предшествующий речевому развитию, важна связь этой активности с левым полушарием мозга. Так, у 3-5 летних детей при выполнении различных действий уже четко определяется ведущая рука. У праворуких – правая рука сильнее, выполняет точные и тонкие движения, лучше отбивает ритм, чаще жестикулирует во время речи, рисует. Левая рука лучше в выполнении заданий на изменение положения пальцев и руки в пространстве, быстрее и лучше определяет форму предмета на ощупь. Слепые дети и взрослые читают алфавит Брайля левой рукой. Таким образом, левая рука лучше выполняет пространственные задачи, определяет пространственные отношения, тогда как правая – с определением временной последовательности.

Интересным являются данные о половой, возрастной частоте леворукости, о ее зависимости от рода деятельности. Левшами являются более 50% детей, родившихся с весом менее 1 кг. Отмечается снижение выраженности частоты леворукости при взрослении детей: в возрасте 7-8 лет леворуких – 13,3% мальчиков и 10% девочек; в 14-15 лет – 4,4% и 4,1%, а в 16-17 лет – 3,5% и 3,3%, что нередко связывают с традицией переучивания детей в школе.

Чрезвычайно интересными являются данные о различной частоте левшей в разных регионах земли. По данным, полученным в восьмидесятые годы XX в., леворукие составляли 3,2% жителей Луганска; 3,4% – Москвы, 6% – Армении. 33,8% коренных жителей Таймыра оказались леворукими и только 10,2% – приезжего населения. В Голландии леворукость установлена у 11,2%, а средней полосе России составляет 6,7%.

Наблюдения показывают рост леворукости в период с 1900 г. по 1969 г. Рост леворукости объясняют двумя причинами: первая – это улучшение акушерской помощи и врачебной помощи новорожденным, что уменьшает летальность детей, рожденных с мозговой патологией, которая сопряжена с вероятностью леворукости. Вторая причина – снижение социально-культурного давления на леворуких, которое связано с ростом понимания причины леворукости как биологической особенности, а не

патологии или дурной привычки. В США и Великобритании давно отказались от переучивания детей-левшей. Там выросло уже несколько поколений леворуких людей, лишенных дискриминации по признаку рукости. В России положение левшей также постепенно изменяется, но медленно. Психологам, физиологам предстоит приложить еще много усилий для создания полноценных условий обучения и воспитания левшей, что в полной мере относится и к правшам.

Мир, создаваемый людьми, ориентирован для правшей. Это правый мир. Многие орудия труда специализированы для правшей (ножи, ножницы, спортивное снаряжение, например парашют, кольцо которого находится справа, швейная машинка, станки и прочее), пространство жизни предпочтительно ориентировано для правшей – ручки двери, выключатели, замки, главные объекты жизнеобеспечения – все служит праворуким людям, дает возможность быстрее ориентироваться, эффективно выполнять действия. Мы часто даже не замечаем асимметрии устройства нашего мира, потому что мы либо правши, либо научившиеся жить в правом мире левши.

Особенности психической организации левшей наиболее ярко проявляются в ситуациях повышенной нагрузки, в стрессовых условиях. Отмечаются ошибки восприятия в виде зеркального отражения, пространственные иллюзии, что может привести и приводит к аварийным ситуациям у летчиков.

Многие авторы отмечают большую выраженность леворукости среди мужчин. Причем левшество считается более частым среди трансексуалов и гомосексуалистов, чем среди лиц с полной сексуальной дифференциацией. Леворукость чаще встречается среди артистов, художников, спортсменов игровых видов спорта и реже среди инженеров, но чаще встречается у лиц, занятых физическим трудом. При этом леворукие не встречаются среди спортсменов-стрелков, баскетболистов, штангистов. Большое число левшей обнаружено среди каратистов (16%) и борцов.

Исследования свидетельствуют о том, что левши имеют преимущества в развитии интеллектуальных способностей, эмоциональном развитии, лучше адаптируются к климатическим условиям. У леворуких мужчин и женщин обнаруживается большая креативная способность, они были более эмоциональны, чем правши, у них ярче выражены художественные способности, пространственные способности. Левшами были многие гениальные люди, известные в

истории. Среди них Леонардо да Винчи, Микеланджело, Пабло Пикассо, Александр Македонский, Юлий Цезарь, Карл Великий, Наполеон, Жанна д'Арк, Льюис Кэрролл, Н. Лесков, выдающие ученые И.П. Павлов, Максвелл, Пуанкаре, знаменитый Пол Маккартни («Битлз») и президент США Бил Клинтон. Многие из них писали левой рукой и зеркально.

Левоногость выражается в доминировании левой ноги под правой по частоте ее использования, скорости и точности движения, длине шага, лучшему произвольному контролю при регуляции движений. Левоногие при ходьбе необозначенной местности отклоняются вправо за счет большей длины шага левой ноги. Кривая движения приближается к кругу с направлением по ходу часовой стрелки. Правоногие отклоняются влево и направление их движения может быть описано кругом, с направлением против хода часовой стрелки. Данных о левоногости очень мало. Данные о соотношении левоногости и леворукости и их несовпадение противоречивы.

Сенсорное левшество. Асимметрия органов чувств рассматривается не как самостоятельная группа, а в их отношении к рукости. Левшество в зрении исследуется по прицельной способности, при этом данная способность чаще превалирует в правом глазу 62,6%, левая асимметрия – у 30% и симметрия – у 7,4%. Левшество в слухе встречается значительно чаще, чем леворукость. Левоухость часто сочетается с праворукостью у детей и у взрослых. Левоухость может быть единственным признаком левшества в правом профиле асимметрии.

Учет функциональной асимметрии важен при выборе профессии и подготовке к ней.

Приведем пример, связанный с профессией летчика. Современный самолет – очень сложно организованная система управления, ориентированная на правшей. Из числа претендентов на зачисление в летное училище число левшей, не прошедших медицинскую комиссию, преобладает. В процессе обучения и последующей работы происходит естественный отсев левшей. Среди левшей большее число курсантов, допускавших предаварийные ситуации, больше число с развивающимся неврастеническим синдромом.

Достоверно высок процент леворуких среди погибших летчиков. У левшей часты ошибки в определении направления полета, больше ошибок при восприятии информации на приборах. Случаются зеркальные восприятия и моторные персеверации, когда летчик путает, какой

двигатель он должен включить: правый или левый. Проявление левшества рук, зрения и слуха сопряжены с ухудшением качества деятельности. Такие летчики плохо осваивают новые задания, новые типы самолетов, у них часто возникают аварийные ситуации. Наблюдается появление пространственных иллюзий, ошибки в восприятии пространства и пространственного положения машины.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *В чем заключается функциональная асимметрия больших полушарий?*
2. *Каковы особенности специализации левого и правого полушарий?*
3. *Каковы причины возникновения левшества?*
4. *Особенности леворукости, левоногости, сенсорного левшества, каковы их проявления в поведении и деятельности?*
5. *Используя известные методики исследования, определите у себя особенности функциональной асимметрии.*

ТЕМА 5. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы для рассмотрения:

5.1. Особенности строения мозга и межполушарной асимметрии мужчин и женщин.

5.2. Проявление межполовых различий в поведении и профессиональной деятельности.

5.3. Гендер, маскулинность и феминность и их проявления в жизнедеятельности людей.

5.1. Особенности строения мозга и межполушарной асимметрии у мужчин и женщин

Рассмотрение личности как совокупности общественных отношений, традиционное для отечественной психологии, отодвинуло начало активного изучения различий в психологических качествах у людей в зависимости от их пола. К настоящему времени ситуация значительно изменилась.

Термин *пол* (в англоязычной литературе sex – секс) означает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Рассмотрим различия в особенностях строения мозга и межполушарной асимметрии у мужчин и женщин.

Мозг женщины отличается от мозга мужчин. У женщин относительный вес мозолистого тела – пучка волокон, связывающего левое и правое полушарие, – больше, чем у мужчин, и это обеспечивает лучший обмен информацией между полушариями. Данный феномен объясняет необыкновенную интуицию женщин, которая считается ее бессознательным разумом, так называемой женской логикой.

Частота и согласованность сообщений о половых различиях в организации мозга заставляют признать реальность их существования, по крайней мере, как рабочую гипотезу. Многообразие методических подходов (клинические исследования, дихотическое прослушивание, тахистоскопическое предъявление) говорит в пользу этого утверждения и приводит к следующему заключению: у женщин латерализация менее выражена, чем у мужчин. Однако существует и множество работ, не согласующихся с этим заключением и доказывающих, что различия в асимметрии между полами отсутствуют.

Секреция мужского гормона тестостерона, который начинает вырабатываться на третьем месяце развития плода, у мужского плода сильно преобладает, влияет на скорость пренатального роста полушарий развивающегося мозга. Этот гормон несет ответственность за возможные различия в строении мозга у мужчин и женщин. Высокое содержание тестостерона в период внутриутробного развития замедляет рост левого полушария у мужского плода по сравнению с женским, и способствует относительно большему развитию правого полушария у лиц мужского пола. Данное предположение согласуется с большей выраженностью у женщин вербальных способностей (левополушарной), а у мужчин зрительно-пространственных.

Если в левом полушарии замедляется процесс миграции нейронов к местам их локализации, как следствие установление необходимых нейрональных связей также оказывается в дефиците, то подобная задержка ведет к леворукости, которая хотя и встречается редко, но гораздо чаще наблюдается у мужчин. Таким образом, можно описать и явления дислексии, которая у мужчин проявляется в четыре раза чаще, чем у женщин и, по-видимому, связана с леворукостью. Гешвинд и Галабурда отмечают, что левши – обычно мужчины – подвержены также заболеваниям иммунной системы. Тестостерон оказывает тормозящее влияние на развитие иммунной системы. Так как леворукость, иммунные расстройства и проблемы речевого обучения (дислексии) имеют тенденцию к семейному распространению, то можно заключить, что некоторые генные комплексы, отвечающие за иммунную реактивность, регулируют и уровень тестостерона, то наблюдается или избыточность секреции, либо повышенная чувствительность к нему у отдельных людей.

5.2. Проявление межполовых различий в поведении и профессиональной деятельности

Мышление мужчин более абстрактное и символическое, у женщин конкретное и образное. У женщин более развит эмоциональный и образный интеллект, а мужчин зрительно-пространственный интеллект и технические способности.

Если женщина счастлива в браке и семье, то она придает меньшее значение работе и своим отношениям с коллегами. В то же время в некоторых случаях муж всячески поддерживает женщину в ее карьерном росте. Незамужним женщинам, а также тем, чей заработок жизненно важен

для семьи, уверенность в завтрашнем дне особенно необходима. Одинокая женщина более существенную роль придает профессиональному росту и карьере. Но и это неоднозначно. Определенную роль в проявлении половых различий играет и возраст. Молодые мужчины и женщины предпочитают работать в гетерогенной команде, преимущественно состоящей из своих сверстников. Работа в команде коллег своего возраста имеет для них важное мотивационное значение. Зрелые мужчины чаще заинтересованы в карьере и заработной плате, женщины – в стабильности, позитивной атмосфере и возможности соблюдать своевременное окончание рабочего дня[1].

Особый интерес представляют исследования женщин и мужчин – руководителей. Женщина-руководитель, имеющая семью, может предложить более эффективные и менее конфронтационные решения многих вопросов и проблем, она более терпима к противоречиям во мнениях, к недочетам в работе своих сотрудников, и в то же время может настойчиво добиваться своих целей.

И хотя традиционно считается, что мужчины более предпочтительны как руководители, женщина способна влиять на подчиненных не менее эффективно, пользуясь при этом другими средствами. Женщины не приспосабливаются к мужскому стилю управления, а творчески используют нетрадиционный стиль – способность быть привлекательным для других людей, добиваться их симпатии и любви. Женщины обычно склонны оказывать поддержку другим, заботливы и хорошо управляют межличностными отношениями, т.е. ориентированы на отношения. Мужчины же действуют преимущественно директивно и сосредоточены на том, чтобы работа была сделана, т.е. ориентированы на задачу.

А. Игли и Б. Джонсон[2] выявили, что стиль руководства у женщин часто оказывается более демократичным или ориентированным на партнерские отношения, тогда как мужчины более авторитарны и директивны. Соответственно, руководители-женщины чаще вовлекают своих подчиненных в принятие решений и стараются, чтобы те вносили в эти решения самые разнообразные вклады. Руководители-мужчины обычно не поощряют участия подчиненных в принятии решений и любят выполнять задачи так, как это нравится им самим.

---

[1] Самоукина Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. – М.: Вершина, 2006. С. 140.

[2] Eagly, A.H. and Johnson, B.T. (1990) Gender and leadership style: A meta-analysis, Psychological Bulletin, 108(2). С. 233-256.

Данное различие может быть обусловлено тем, что у женщин более развиты навыки общения и межличностных отношений, что позволяет им быть более искусными в нахождении компромиссов при совместном принятии решений. Другое возможное объяснение состоит в том, что лидеры-женщины часто сталкиваются с отрицательными установками по отношению к женской компетентности и их статусу менеджеров, поэтому партнерский стиль лидерства позволяет им получить признание со стороны других. Совместное принятие решения также укрепляет их уверенность в себе.

В одном из исследований была предпринята попытка, ответить на вопрос, почему 25 женщин «доросли» до должностей вице-президентов американских концернов? В результате оказалось, что существенной предпосылкой профессионального успеха всех 25 женщин были отношения к ним отцов и четко выявленный эффект Пигмалиона. Отношения с отцом придавали этим женщинам дополнительные качества. В детстве им дарились внимание, признание, поощрение, подтверждение их успехов. И это стало дополнительным источником ранней учебы, средством расширения их опыта, помогли им создать образец роли, с которой они смогли постепенно полностью идентифицировать себя. Все 25 женщин рассказали, что отцы способствовали их самоопределению. Для своих отцов они были такими девчонками, которые были способны на большее, чем обычные дети[1].

Если успех мужчины чаще объясняется его способностями и другими стабильными причинами, то успех женщины чаще всего объясняется: удачливостью, случайностью, помощью и поддержкой окружающих. Компетентные женщины вообще не пользуются расположением ни женщин, ни мужчин. Факторами, снижающими возможности женщин занимать лидирующие позиции, являются неуверенность женщин в себе, низкая самооценка, дополненная отсутствием необходимого профессионального честолюбия. Поднимаясь по профессиональной лестнице, женщина все реже и реже встречает других женщин, и все чаще находится в компании мужчин, с которыми она вынуждена соперничать. В частности, обсуждается *«эффект стеклянного потолка»,* ограничивающий продвижение по службе женщин и представителей меньшинств, который действует как скрытый барьер,

[1] Биркенбиль В.Ф. Как добиться успеха в жизни. – М.: Интеэксперт, 1992. С.101.

мешающий в некоторых ситуациях карьерному росту женщин и представителей меньшинств[1].

Женщины по своей натуре менее склонны к риску, чем мужчины. Сомнения, колебания, боязнь заставляют их перестраховываться и откладывать до лучших времен самые важные, не терпящие отлагательства решения. Женщины недооценивают роль личных контактов и связей, пользы взаимных услуг, протекционизма и неофициальных отношений. Подозрительность и нетерпимость по отношению к возможным соперницам не позволяют женщинам сотрудничать, оказывать помощь друг другу.

И все же на вопрос: Может ли женщина достичь успехов в бизнесе? исследователи отвечают, что женщина может управлять компанией любого уровня в том случае, если она приобрела для этого необходимые умения и навыки. Важнейшими качествами женщины, обеспечивающими успешность руководства, являются следующие.

– Умение подать себя, создать свой имидж, необходимыми компонентами которого выступают: уверенность в себе (и даже самоуверенность), развитое чувство собственного достоинства, удачно найденный стиль поведения и одежды, которые должны подчеркивать деловую компетентность.

– Умение убедительно и грамотно представлять свои идеи.

– Умение окружать себя соответствующими людьми, способными помогать в становлении предприятия.

– Умение управлять своим временем, правильно организовывать и устанавливать приоритеты, стремиться балансировать деловые и личные интересы и, соотнося их, определять цели жизни.

Дж. Розенер[2] утверждает, что первые женщины-руководители были вынуждены принимать стиль и привычки, успешные для мужчин. Теперь на высшие руководящие должности пришла вторая волна женщин. Они уже не подражают мужчинам, а используют те навыки и установки, которые развили на основе своего собственного опыта.

Нередко высказывается мнение, что современная женщина становится успешнее мужчины, поскольку в нашем мире все более востребованы именно женские качества: интуиция, гибкость, дипломатичность, коммуникабельность, харизматичность, способность

[1] Шермеррон Дж, Хант Дж., Осборн Р. Организационное поведение. – СПб.: Питер. 2004. С.24.
[2] Rosener, J.B. (1990) Ways women lead, Harvard Business Review, 68(6). С. 119-125.

налаживать и поддерживать общение одновременно по разным каналам: невербальному и вербальному, демонстративному и скрываемому, желаемому и реальному.

Считается, что в кризисных ситуациях женщина может выйти на первый план и стать лидером, защищая своих детей и свою семью. Чтобы близкие не почувствовали серьезных лишений в периоды экономических кризисов, женщина пойдет на снижение своего статуса, но сохранит работу, не испытывая проблем со своей самооценкой. Напротив, мужчина, по тем или иным причинам уволившийся, может месяцами оставаться без работы, но не может пойти на снижение должностного положения и заработной платы, поскольку для него это напрямую связано со снижением самооценки[1].

5.3. Гендер, маскулинность, феминность и их проявления в жизнедеятельности людей

В связи со спецификой влияния природных и культурно-социальных факторов на поведение человека в современных психологических исследованиях принято различать понятия *пол* и *гендер*. Если термин *пол* (в англоязычной литературе sex – секс) означает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями, то термин *гендер* указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом и сексуальностью, но возникают во взаимодействии с другими и обозначаются как маскулинность (мужественность) и феминность (женственность).

В психологии по-разному рассматриваются соотношения мужского и женского в психологическом портрете человека. С одной стороны, маскулинность и феминность противопоставляются и понимаются дихотомически: либо одно, либо другое. С другой – они считаются независимыми автономными измерениями, а значит – каждый человек может содержать в себе некоторые маскулинные и некоторые феминные признаки. Поэтому, хотя биологических полов существует всего два, вариантов гендерных типов намного больше. На профессиональную и личную успешность человека влияет не столько половой фактор как

[1] Самоукина Н.В., Туркулец Н.К. Коучинг – ваш партнер в мире бизнеса. – СПб.: Питер, 2004. С.77.

таковой, сколько специальные стереотипы воспитания и ожиданий, которые связаны с типично мужским и типично женским поведением. Успешность мужчины традиционно оценивается его карьерным статусом и размером зарплаты. Успешность женщины оценивается наличием и особенностями ее семьи, детей, мужа. Со временем, социальные стереотипы в восприятии успешности мужчин и женщин вполне могут измениться.

Известно, что при наличии высокоразвитого интеллекта, энергии и активности, мотивации и организованности осуществляется «обмен» психологическими характеристиками между мужчинами и женщинами. Так, одаренные мужчины, не утрачивая мужского стиля, научились проявлять такие традиционно женские качества, как интуицию и коммуникабельность. Женщины, в свою очередь, приобретают традиционно маскулинные черты, становятся решительными и амбициозными, стремятся к лидерству и успеху. Предписанные жесткой дихотомичной моделью половые роли – обозначаемые в терминах маскулинности и фемининности – все больше вступают в противоречие с усилением процесса социализации. С. Бэм[1] в качестве выхода предлагает понятие *андрогинии* (andro – мужчина, gyn – женщина) для обозначения сочетания в индивидуальном психологическом профиле высоких показателей маскулинности и фемининности. Андрогиния понимается как согласование тенденций маскулинности и фемининности в одной и той же личности, что можно представить в виде аддитивной пары со множеством индивидуальных вариаций.

Исследуя гендерную вариативность, Сандра Бем выделила восемь типов полоролевого поведения, по четыре для мужчин и женщин (табл. 3).

Таблица 3

Типы ролевого поведения

Типы поведения	*Мужчины*	*Женщины*
Маскулинные	Нечувствительны, энергичны, честолюбивы и свободны	Обладают сильной волей, склонны соперничать с мужчинами и претендовать на их место в профессиональной деятельности, социуме, сексе
Феминнные	Чувствительны, ценят	Терпеливы, соглашаются

[1] *Bem, S.L.* (1974). The measurement of psychological androgyny// Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42, 155-162.

	человеческие отношения и духовные достижения, нередко принадлежат к миру искусства	быть «фоном» в жизни близких людей, отличаются выдержкой, верностью и отсутствием эгоизма
Андрогинные	Сочетают в себе продуктивность и чувствительность, нередко выбирая гуманные профессии врача, педагога и т.д.	Способны решать вполне мужские задачи, используя женские средства (гибкость, коммуникабельность)
Недифферен-цированные	Характеризуются скорее недостатком либидо в широком смысле слова и страдают от нехватки жизненных сил.	

Согласно исходной концепции, андрогинные субъекты пользуются «женским» или «мужским» способом поведения в зависимости от параметров ситуации. Возможность гибко реагировать обеспечивает значительный личностный потенциал для эффективной психологической адаптации и общей удовлетворенности жизнью[1]. Согласно так называемой *андрогинной теории*, *маскулинност*ь и *фемининность* выступают не как альтернативы, а как независимые измерения.

Андрогинными, согласно этой теории, являются индивиды, имеющие высокие показатели и по Ф, и по М, что позволяет им менее жестко придерживаться полоролевых норм, свободнее переходить от традиционно женских занятий к мужским и т.д. Они же лучше чувствуют себя и в сексуальной сфере. Гармоничная интеграция маскулинных и фемининных черт повышает адаптивные возможности андрогинного типа. Большая мягкость, уступчивость в социальных контактах и отсутствие резко-выраженных доминантно-агрессивных тенденций в общении никак не связаны со снижением уверенности в себе, а напротив, проявляются на фоне сохранения высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия.

Маскулинных индивидов отличает большее самоуважение в целом, а также более высокая самооценка в области академических достижений и собственной внешности – физическое Я. Результаты измерения степени андрогинности с применением специальных опросников неоднозначны, из-за недостаточно обоснованной надежности и валидности. И все же измерения маскулинности и фемининности необходимы для самоанализа и объяснения возможных причин своих проблем.

[1] Wiggins, J.S. (Ed.), Holzmuller, A. (1981). Further evidence on androgyny and interpersonal flexibility // Journal of Research in Personality, 15, 67-80.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «пол», отличие мозга мужчин от мозга женщин.*

2. *Как проявляются межполовые различия людей в поведении и профессиональной деятельности?*

3. *Охарактеризуйте понятия «гендер», «фемининность», «маскулинность».*

4. *Дайте характеристику различных типов ролевого поведения людей.*

5. *Для чего необходимо знание гендерных различий?*

Раздел 2.
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 6. ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ПРИРОДА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для рассмотрения

6.1. Понятие и теория профессионализации личности.

6.2. Основные положения психологической теории деятельности.

6.3. Общее понятие о профессии и структуре профессиональной деятельности.

6.4. Классификация профессий.

6.5. Профессиограмма.

6.1. Понятие и теория профессионализации личности

Профессионализация **–** это процесс и результат вхождения человека в профессию, овладения конкретным видом профессиональной деятельности и, как следствие, приобретение им необходимых профессиональных качеств – профессиональных знаний, умений, навыков, профессионального самосознания, профессиональных ценностей, профессиональной мотивации и др. Профессионализация сопровождается изменением человека в целом – развитием его индивидных, личностных, субъектных качеств, формированием индивидуальности.

Целью и результатом профессионализации является становления ***профессионализма***, под которым понимается свойство человека систематически, эффективно и надежно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях, степень овладения человеком психологической структурой профессиональной деятельности, которая соответствует существующим в обществе стандартам и объективным требованиям.

Профессионализм человека – это не только достижение им высоких производственных показателей, но и особенности его профессиональной мотивации, система устремлений, ценностных ориентаций, смысла труда, – того, что составляет профессиональное *самосознание*.

Процесс профессионализации в отечественной психологической науке исследуется в связи с онтогенетическим развитием человека, его личностными качествами, местом и ролью способностей и интересов, формированием субъекта труда, проблемой жизненного пути и

самоопределения, выявлением требований, предъявляемых профессией к человеку, становлением профессионального сознания и самосознания в рамках различных школ и направлений.

Так, Машин В.А. рассматривает профессионализацию как один из центральных процессов развития человека в зрелом возрасте, который направлен не столько на усвоение фиксированного объема профессиональных действий, сколько на преобразование самого субъекта деятельности[1].

Митина Л.М., сравнивая личностное и профессиональное развитие учителя, отмечает процесс ломки стереотипов традиционных форм профессионализации, определяет взаимосвязь профессионального развития и личностного, в основе которых лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, приводящий к творческой самореализации. Она выделяет *три* ***стадии профессионализации:*** адаптацию, становление и стагнацию, а рассмотрение профессионального развития как непрерывного процесса самопроектирования личности позволяет вычленить три стадии ее перестройки: самоопределение, самовыражение и самореализацию[2].

«Профессионализация» как психофизиологическая категория отражает процесс развития и структурирования совокупности профессионально значимых характеристик человека, обеспечивающих реализацию функций познания, общения и регуляции в конкретных видах деятельности и на этапах профессионального пути.

Профессионализация субъекта деятельности является процессом динамичным и происходит на протяжении всей профессиональной жизни и не ограничивается каким-либо одним периодом. Успех профессионализации зависит от степени соответствия индивидуально-психологических особенностей личности требованиям профессии.

В процессе профессионализации происходит профессиональная самоидентификация работника, когда он самостоятельно проводит сопоставление своих способностей, профессиональных возможностей и профессионально-квалификационных требований профессии, должности.

---

[1] Машин В.А. Профессионализация личности в зрелом возрасте (на материале деятельности операторов АЭС): Дис. … канд. психол. наук. – М., 1991. – 178 с.

[2] Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 45-48.

6.2. Основные положения психологической теории деятельности

Психологическая теория деятельности начала разрабатываться в 20-х – начале 30-х гг. прошлого века в России. Наиболее полно данная теория изложена в трудах А.Н. Леонтьева, в частности в его последней книге «Деятельность. Сознание, Личность».

Деятельность человека состоит из нескольких уровней:

– уровень особых видов деятельности;

– уровень действий;

– уровень операций;

– уровень психофизиологических функций.

Предметным содержанием деятельности являются потребности, мотивы, цели, условия достижения целей. Это внутренний план ее осуществления. К структурным элементам деятельности относятся: отдельная деятельность, действия, операции. Это реализация деятельности, внешний план ее осуществления. Оба эти плана деятельности составляют ее психологическое содержание.

Источником активности человека, его деятельности выступают многообразные потребности. ***Потребности*** человека – это переживание нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности. Потребность побуждает человека к активности. В ходе поисковой деятельности происходит встреча потребности с ее предметом, опредмечивание потребности. В этом акте рождается ***мотив***, который и определяется как предмет потребности. Акт опредмечивания меняет и потребность. Она становится определенной потребностью именно в данном предмете. Добавим, что на основе одной и той же потребности могут образовываться мотивы к различным деятельностям, то есть, одна и та же деятельность может определяться разными мотивами, отвечать различным потребностям.

Мотив побуждает человека к постановке цели (образ желаемого результата), которая требует выполнения действий, направленных на получение предмета, отвечающего мотиву и удовлетворяющего потребность.

Действие – основная единица анализа деятельности. По определению действие – это процесс, направленный на реализацию цели.

Любая деятельность осуществляется в форме действий. Когда мы наблюдаем, какой-либо внешний или внутренний процесс активности

человека, то по отношению к ее мотиву эта активность есть деятельность, а по отношению к цели – или отдельное действие, или совокупность действий. Деятельность не имеет жесткой связанности. Одна и та же деятельность может реализовываться разными действиями, и одно и то же действие может входить в различные виды деятельности. Способы осуществления действия называются операциями. Характер операций зависит от условий, в которых совершается действие. Главное свойство операций состоит в том, что они мало осознаются или совсем не осознаются, чем принципиально отличаются от действий.

Освоение деятельности, превращение индивида в субъект деятельности означает овладение им основными структурными компонентами деятельности (потребностями и мотивами, целями и условиями их достижения, действиями и операциями). Применительно к конкретной деятельности речь будет идти об освоении конкретных мотивов, целей, действий и операций. Именно такой анализ должен иметь место при изучении конкретных форм профессиональной деятельности и психологических закономерностей ее освоения.

6.3. Общее понятие о профессии и структуре профессиональной деятельности

Прежде, чем перейти к характеристике профессиональной деятельности, необходимо определить понятие «профессия». Понятие «профессиональная деятельность» тесно пересекается с понятиями «профессия», «занятие», «специальность».

Профессия **–** это исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества. Профессию человека часто соотносят с занятием.

Занятие – это тоже деятельность для поддержания человеком своего существования, но обычно не главная, не обязательно связанная с самореализацией. Профессию также сопоставляют со специальностью.

Специальность (лат. *specialis – особый, особенный*) – род занятий, профессия; характеризуется комплексом приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (инженер-строитель, инженер-технолог, инженер-механик,

слесарь-инструментальщик, слесарь-лекальщик, слесарь-наладчик, врач-терапевт, врач-окулист, врач-стоматолог).

Соответственно, ***специалист*** – это человек, обладающий специальными знаниями и навыками в какой-либо отрасли производства, науки, техники, искусства и т.д., имеющий специальность; человек, хорошо знающий что-либо, мастер своего дела.

Профессия как трудовая деятельность имеет определенную ***структуру*** (по Е.А. Климову) и включает в себя:

– заданные цели, представления о результате труда;

– заданный предмет (любая система, например, социальная, знаковая, художественно-эстетическая и др.);

– систему средств труда;

– систему профессиональных служебных обязанностей;

– систему прав;

– производственную среду, предметные и социальные условия труда.

6.4. Классификация профессий

Существуют различные *классификации профессий,* которые делятся на две группы:

– на основании содержания труда в этих профессиях, характеристики объекта труда (по предмету, цели, средствам, способам, условиям);

– на основании характера требований к психике человека, то есть характеристики субъекта труда.

Классификация по содержанию труда наиболее полно разработана Е.А. Климовым. Так, по объекту труда различаются профессии типа:

– человек – живая природа (агроном, садовод, животновод, биолог, биохимик и т.д.);

– человек – человек (врач, учитель, юрист и т.д.);

– человек – знаковая система (чертежник, редактор, программист, бухгалтер и т.д.);

– человек – техника (шахтер, столяр, строитель и т.д.);

– человек – художественный образ (артист, писатель и т.д.).

Все названные профессии могут различаться по целям:

– гностические (эксперт, ревизор и др.);

– преобразующие (токарь, учитель и др.);

– изыскательские (биолог-исследователь, композитор и др.).

Профессии могут различаться по средствам их осуществления:

– профессии ручного труда;

– профессии машинно-ручного труда;

– профессии, связанные с применением автоматизированных систем.

Профессии различаются по условиям:

– профессии, связанные с работой в условиях, близких к комфортным (бухгалтер, программист и др.);

– профессии, связанные с работой на открытом воздухе в любую погоду (агроном, инспектор ГАИ);

– профессии, связанные с работой в необычных условиях (водолаз, пожарный и др.);

– профессии, связанные с работой в условиях повышенной ответственности за жизнь и здоровье людей (учитель, следователь, врач и др.);

– профессии, связанные с экстремальными ситуациями или повторяющимися монотонными условиями труда.

Профессии могут классифицироваться по требованиям к психике человека. Так описаны профессии, для которых необходимы определенные природные данные, требующие абсолютной профессиональной пригодности, и профессии, где отсутствие необходимых качеств может компенсироваться мотивацией, опытом человека, что означает относительную профпригодность.

Профессии отличаются друг от друга необходимой для их осуществления квалификации, по степени активности и уровню ответственности личности, по степени удовлетворенности, по типу личности, по характеру деформации личности в профессии и др.

Модель специалиста – это отражение объема и структуры профессиональных и социально-психологических качеств, знаний, умений, в совокупности представляющих его обобщенную характеристику как члена общества. Различают модель работающего специалиста и модель подготовки специалиста, которая исходит из предыдущей. Модель специалиста включает в себя следующие компоненты:

– профессиограмму как описание психологических норм требований к деятельности и личности специалиста;

– профессионально-должностные требования (описание конкретного содержания деятельности специалиста);

– квалификационный профиль (сочетание необходимых видов профессиональной деятельности и степени их квалификации, квалификационные разряды для оплаты).

6.5. Профессиограмма

Профессиограмма – это научно обоснованные нормы и требования к профессии, видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста. Это обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области. Вместе с тем профессиограмма – это не жесткая стандартная схема, а гибкая ориентировочная основа развития специалиста, она позволяет:

– четко выделять предмет и основные результаты труда;

– подчеркивать направленность каждого труда на благо конкретного человека;

– выделять не отдельные компоненты и стороны профессии, а описывать ее целостно;

– показывать возможные линии развития человека средствами профессии;

– показывать перспективы изменений в самой профессии;

– иметь направленность на решение практических задач.

Профессиограмма состоит из *трудограммы* (описания труда в профессии) и *психограммы* (описание человека труда в профессии). В трудограмму входит:

– предназначение профессии, ее роль в обществе, направленность на человека;

– распространенность профессии;

– предмет труда в профессии;

– профессиональные знания;

– деятельности, действия, приемы, умения, способы работы, применяемые в данной профессии для достижения результата;

– средства труда, к которым относятся инструменты, приборы, знаковые средства и системы правил логического мышления, моральной и эстетической оценки и др.;

– условия труда: режим труда и отдыха, характеристика социального окружения, санитарно-гигиенические факторы труда, рабочее место;

– организация и кооперация труда;

– возможные уровни профессионализма в данной профессии;

– права представителя данной профессии;

– обязанности представителя данной профессии;

– позитивное влияние данной профессии на человека;

– негативные стороны профессии.

К психограмме относятся:

– мотивы, цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации человека, психологические позиции;

– профессиональные притязания, профессиональная самооценка, самоосознание себя как профессионала;

– эмоции, психические состояния;

– удовлетворенность человека трудом;

– психологические знания о труде и профессии;

– профессиональные способности, профессиональная обучаемость, открытость профессиональному росту;

– профессиональное мышление, в том числе творческое;

– психологические противопоказания, а также качества, отсутствие которых может быть компенсировано;

– линии профессионального роста и линии распада профессиональной деятельности и личности специалиста, пути их реабилитации.

Профессиограмму легче осуществить там, где жестко задан результат и состав профессиональных действий (например, в инженерных профессиях), а в профессиях с непредсказуемым результатом, например, в профессии ученого это сделать труднее.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Раскройте понятия: деятельность, профессия, специальность, профессиограмма.*
2. *Что такое профессионализация личности, профессионализм?*
3. *Назовите стадии профессионализации личности.*
4. *Какова структура деятельности человека?*
5. *Приведите примеры классификации профессий.*
6. *Понятие о профессиограмме, структура профессиограммы.*

ТЕМА 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФПРИГОДНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для рассмотрения:

7.1. Особенности личности профессионала и профессиональной пригодности.

7.2. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества личности специалиста.

7.3. Профессиональное обучение.

7.1. Особенности личности профессионала и профессиональной пригодности

Важным условием успешной профессиональной деятельности человека является его профессиональная пригодность. ***Профессиональная пригодность*** – совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков человека, необходимых для достижения приемлемой эффективности профессиональной деятельности. В понятие профпригодности также входит удовлетворение, переживаемое человеком в процессе самого труда и при оценке его результатов.

Профессиональная пригодность для конкретной деятельности базируется на определенных психологических, психофизиологических, антропологических, медицинских и др. критериях. Для определения уровня профпригодности используется разнообразный арсенал диагностических средств: психологические тесты достижений, тестирование профессионально важных психофизиологических и психических функций, методики изучения мотивации, ценностных ориентаций и др.

Профессиональная пригодность – формируется и проявляется в ходе длительного профессионального труда человека. Со временем у него формируются не только отдельные функциональные системы и психические процессы человека (профессиональное восприятие, память, мышление и пр.), но и его личность. Складывается социально-профессиональный тип личности с определенными ценностными ориентациями, характером, особенностями общения и т.п. Нередко профессия накладывает свой отпечаток даже на внешний облик (габитус) человека.

В работах отечественных и западных психологов сформулированы основные характеристики профессиональной пригодности как системного качества работника.

1. Согласно Е.А. Климову, профессиональная пригодность представляет собой систему, включающую в себя следующие качества:

– *гражданские качества* – идейный и моральный облик человека, его нравственные качества и т.д.;

– *отношение к труду, профессии* – мотивы, интересы, склонности, черты характера (добросовестность, трудолюбие, ответственность, критичность и т.д.);

– *дееспособность* – особенности соматического и психического здоровья, физическое развитие, общие способности;

– *специальные способности* и другие профессионально важные качества для отдельной деятельности и нескольких ее видов;

– *профессиональная подготовленность* – знания, навыки, умения, опыт.

2. Формирование профпригодности *опирается на широкую пластичность психики,* позволяющую компенсировать недостающие профессионально важных качеств (ПВК). Одни и те же профессиональные задачи могут выполняться людьми с различным сочетанием, индивидуальным своеобразием психических свойств и качеств, с использованием разных способов реализации деятельности, обуславливая возможность их взаимной компенсации. (В.А. Бодров). Этот феномен отражает широкие возможности взаимной компенсации различных психических функциональных систем. Б.М. Теплов отмечал, что в основе успешного выполнения всякой деятельности могут лежать чрезвычайно своеобразные сочетания способностей. Однако компенсирующие возможности индивидуального стиля ограничены, к тому же это требует определенных временных затрат, что далеко не всегда может себе позволить работодатель.

Наиболее стабильными являются качества, связанные с типом высшей нервной деятельности: особенности темперамента, экстра-интроверсия, нейротизм, эмоциональная реактивность. Однако и эти качества изменяются в процессе становления профессионала. Так, например, тревожность обычно повышается на начальных этапах профессиональной деятельности, затем начинает снижаться, а через три-пять лет повторно постепенно повышается. Личностные качества

подвержены большей изменчивости в ходе профессиональной деятельности, а также в связи с возрастом.

3. Профпригодность *динамична* в связи с постоянным развитием как самой деятельности, так и личности профессионала. Требования деятельности меняются в силу совершенствования ее средств (например, в связи с внедрением процессов компьютеризации и автоматизации), постановки новых трудовых задач. Психологическое обследование целесообразно проводить не только на этапе первичного набора персонала, но и при распределении по конкретным специальностям, переориентации на новый профиль деятельности, выдвижении на новую должность и т.д.

Обоснование, разработка и проведение мероприятий по определению уровня профессиональной пригодности должны отвечать требованиям экономической, организационной, технической целесообразности и приемлемости.

Психофизиологические возможности и ограничения человека являются исходной информацией для эргономического обеспечения создания технических средств труда, новых видов и алгоритмов деятельности, способов и средств подготовки специалистов, критериев оценки функционального состояния человека. Данные об индивидуальных особенностях психики служат основанием для разработки рекомендаций по обучению и тренировке конкретного специалиста, регламентации его деятельности, индивидуальным нормам функционального состояния[1].

Если выбор профессии оказался неудачным, то последствия этого проявятся в характерных негативных признаках: у человека пропадает удовлетворенность от выполняемой работы, желание совершенствоваться в ней, снижается производительность его труда. По данным зарубежных исследований, низкая удовлетворенность трудом и низкий социальный статус – самые значимые факторы смертности от сердечнососудистых заболеваний. Неудачный выбор профессии влечет за собой возрастание несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

7.2. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества личности специалиста

Одним из направлений обеспечения успешности трудовой деятельности является профессиональный отбор специалистов,

[1] Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ.высш.учеб.заведений / О.Н. Рыбников. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. С. 96-97.

направленный на выделение лиц, которые по своим психологическим и физиологическим качествам, состоянию здоровья и физического развития, уровню базового образования наиболее пригодны к обучению и последующей трудовой деятельности по конкретной профессии (специальности).

Профессиональный отбор – процедура вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, изучение возможности овладения им определенной специальностью, достижения требуемого уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей. В профессиональном отборе выделяют 4 компонента: *медицинский, физиологический, педагогический* и *психологический*. По своей сути и критериям профотбор является социально-экономическим мероприятием, а по методам – медико-биологическим и психологическим.

Основная цель отбора – выявление работников с нужной квалификацией и необходимыми личностными качествами, способных решать поставленные перед ними задачи максимально эффективно. Следует отметить, что в широком смысле под эффективностью деятельности сотрудника понимается мера достижения не только производственных целей, но и социально-личностных, включая сохранение здоровья работника и его развития как личности.

При профессиональном отборе определяется соответствие возможностей и взглядов кандидатов условиям и особенностям работы на конкретной должности. В малых фирмах, где нет специального подразделения по работе с персоналом, решение по отбору принимает менеджер соответствующего линейного профиля. В крупных и среднего размера фирмах к принятию решения при отборе, как правило, привлечены специалист (менеджер) по персоналу и линейный менеджер.

Результатом профессионального отбора должен стать выбор наиболее профпригодного работника (т.е. не самого наилучшего, а наиболее профессионально соответствующего данной деятельности). При нормальном (без специальных протекций) отборе предпочтение отдается соискателю, который более других кандидатов соответствует предъявляемым требованиям.

Понятия «профессиональный отбор» и «психологический отбор» часто отождествляются, т.к. сущностью последнего является диагностика и прогнозирование способностей. Основные этапы психологического профессионального отбора:

1) Извлечение и первичная обработка необходимой исходной диагностической информации;

2) Формулирование прогнозов способности к данному виду профессиональной деятельности и оценка предполагаемого уровня пригодности обследуемого;

3) Верификация прогнозов на основе данных о фактической эффективности профессиональной деятельности отобранных лиц.

Система психологического профессионального отбора включает комплекс специальных диагностических методик, технических средств и стандартизованных процедур. Также используются приемы обобщения, интерпретации полученной диагностической информации и составление прогнозов успешности деятельности. Условием, определяющим практическую целесообразность психологического профотбора, является доказанность его социально-экономической оправданности, наличие обоснованной и апробированной системы отбора, опытных специалистов-диагностов.

Применение профессионального и, в частности, психологического отбора, позволяет снизить отсев «непригодных» к обучению (с 30-40 до 5-8%) и аварийность по вине персонала (на 40-70%), повысить надежность систем управления (на 10-25%) и успеваемость (на 25-30%). Однако совпадение прогноза профпригодности с последующей успешностью обучения или трудовой деятельности не превышает, как правило, 75-83%, что определяет необходимость дальнейшего изучения различных аспектов проблемы психологического прогнозирования профессиональной пригодности.

Опыт исследований в области психологического отбора свидетельствует о том, что его проведение должно осуществляться на следующих основаниях:

1) необходимости, актуальности его проведения на конкретную профессию (специальность), вид деятельности;

2) конкретного содержания задачи отбора;

3) наличии контингента, из которого производится отбор;

4) профессиональных требований к кандидатам;

5) валидности и надежности методик оценки способностей (профессионально важных качеств);

6) критериев прогнозирования профпригодности;

7) эффективности разработанных рекомендаций по отбору;

8) организационных форм проведения психологического отбора.

Психологические особенности конкретной профессиональной деятельности определяют требования к личности обучающегося (или специалиста), его способностям, своеобразным сочетаниям индивидуально-психологических качеств.

Опираясь на понятие «функциональная система», В.Д. Шадриков[1] определил *способности* как свойство функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии выполнения деятельности.

Рассмотрение способности через структуру функциональной системы деятельности позволяет характеризовать определяющее ее психологическое качество как аналитическую и конкретную функцию, обеспечивающую достижение успеха в деятельности (он зависит и от других личностных качеств). Данный взгляд на сущность способностей позволяет признать в качестве задач профессиональной психодиагностики необходимость оценки операционных механизмов развития ПВК, а также измерения особенностей взаимодействия отдельных способностей в системе деятельности.

Совокупность свойств и особенностей человека, которые при определении профессиональной пригодности к какой-либо деятельности несут основную нагрузку при ее освоении и осуществлении, называют *профессионально важными качествами.* Предполагается, что любой работник должен обладать определенным набором ПВК, который ему позволит выполнять работу на высоком уровне. Эти качества могут относиться к самым разным областям человеческой психики (психическим процессам, свойствам, состояниям). При существенных различиях в содержании ПВК для различных профессиональных групп целесообразно рассмотреть общую схему (структуру) ПВК.

В структуре ПВК выделяют (А.А. Ворона, Д.В. Гандер, В.А. Пономаренко):

1) *личностные ПВК:* отражают долговременную мотивацию на работу; способность к адекватной самооценке и социально-психологической адаптации к коллективу; устойчивость личности к различным неблагоприятным воздействиям (стрессоустойчивость, конфликтоустойчивость); определенные черты характера

[1] Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – 320 с.

(целеустремленность, настойчивость, силу воли и решительность); нравственные качества – чувство долга, честность, порядочность; социально-психологические черты – способность быть лидером, коммуникабельность, социально одобряемые ценностные ориентиры, стремление к профессиональному самосовершенствованию;

2) *интеллектуальные (когнитивные) ПВК:* быстроту, точность и прочность запоминания (памяти); развитость эвристического, системного и образного типов мышления, продуктивность и помехоустойчивость мышления; высокие характеристики внимания (переключаемость, устойчивость, объем и др.). Следует отметить, что исторически диагностика этих качеств была одним из первых направлений, которое развивалось на строго научной основе. Еще в начале XIX в. французский психиатр Эскироль установил, что среди всех тестовых испытаний, направленных на оценку умственного развития человека, наибольшее значение имеет степень развития у него речи (А. Анастази);

3) *психофизиологические ПВК:* нервно-эмоциональную устойчивость, устойчивость к монотонии, утомлению, действию других неблагоприятных факторов рабочей нагрузки;

4) *физиологические ПВК.* Отражают состояние соматического здоровья;

5) *физические ПВК.* Они отражают общее состояние здоровья, как правило, учитываются при прохождении медицинских комиссий[1].

Источником знаний о ПВК является профессиографическое исследование. Перечень ПВК дает четкие ориентиры относительно тех психологических свойств человека, которые подлежат оценке (прежде всего на этапе найма на работу). В частности, особый интерес представляют ПВК руководителя.

Профессионально необходимые качества руководителя – индивидуально-личностные и социально-психологические особенности человека, в комплексе обеспечивающие успешность его работы на конкретной управленческой должности. Эти качества изучаются с помощью метода экспертных оценок и специально разработанных психологических тестов. При изучении профессиональных качеств руководителей наиболее продуктивным оказывается функционально-деятельностный подход, т.е. выявление искомых качеств на основе анализа

[1] Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ.высш.учеб.заведений / О.Н. Рыбников. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. – С.98-99.

структуры деятельности менеджеров определенного ранга. Сравнение уровней развития выявленных качеств в группах успешных и неуспешных менеджеров позволяет составить эталонный профиль для каждой должностной позиции. Рассмотрим основные профессиональные (деловые) качества руководителя.

Практический интеллект – способность человека мыслить критически и логично; способность быстро, гибко и эффективно использовать свои знания и опыт в решении практических задач. Это необходимое качество, но не достаточное. Эффективность управленческой работы в равной мере зависит, как от умения работать с информацией, так и от умения общаться с людьми. Так, лица с техническим или естественнонаучным образованием, как правило, имеют развитое аналитическое мышление, но именно они гораздо чаще, чем менеджеры-гуманитарии, испытывают трудности в решении управленческих задач. Поэтому не менее важным является такое качество как социальный интеллект.

Социальный интеллект – способность понимать и правильно интерпретировать чувства других людей, ставить себя на место другого, знать, что можно требовать от конкретного человека, а что нет. Это умение вести себя согласно ситуации, создавать при помощи общения атмосферу, наиболее благоприятствующую успеху дела. Без этого качества руководителю весьма затруднительно создать соответствующий климат в коллективе, способствующий экономическому успеху организации.

Адекватная самооценка – выражается в способности к самонаблюдению, самоконтролю, критичности и коррекции своего поведения. Неадекватная самооценка проявляется в избирательном восприятии информации (например, менеджер отбрасывает информацию, которая могла бы снизить оценку его деятельности в собственных глазах или начинает оценивать подчиненных не по объективным результатам их деятельности, а по тому, насколько хорошо они умеют приспосабливаться к его ожиданиям). Завышенная самооценка, неумение правильно оценить свои возможности и профессиональную компетентность приводят к тому, что менеджер берется выполнять непосильные задачи. Заниженная самооценка порождает неуверенность в себе и отрицательно влияет на отношения с коллегами или подчиненными.

Установлено, что количество объективной информации, получаемой руководителем о себе и способствующей адекватной самооценке, обратно

пропорционально уровню занимаемой должности. Чем высшую ступень занимает менеджер в управленческой иерархии организации, тем меньше критической информации о себе он получает. Поэтому проблема адекватности самооценки в первую очередь важна для руководящих кадров высшего уровня.

Профессиональные знания. По мере приближения к вершине управленческой пирамиды объем необходимых узкоспециальных знаний уменьшается. Так, директору завода или президенту фирмы не обязательно настолько досконально знать технологию производства, насколько с ней знаком главный технолог. Однако топ-менеджер должен знать, соответствуют ли производственные процессы мировым стандартам, каковы технологические и экономические связи между предприятиями отрасли, каковы наиболее перспективные виды продукции и т.п. Т.е. наряду с необходимыми знаниями в области управления ему нужно иметь общее представление о специальных вопросах.

Менеджеры и руководители высшего уровня должны обладать профессиональными качествами, позволяющими:

– выявлять проблему с учетом ее взаимосвязей с другими задачами управления;

– принимать оптимальные решения с учетом мнения различных специалистов;

– оперативно руководить и контролировать работу сотрудников.

С повышением уровня управления возрастают требования к таким психологическим качествам руководителей, как *чувство ответственности*, *способность перспективно мыслить, настойчивость и целеустремленность.* Также немаловажное значение имеет *способность к социальной активизации других людей,* способность заражать их своей энергией, волей, уверенностью в своих силах.

На более низких уровнях управленческой иерархии берется во внимание склонность к систематической повседневной работе и способность к быстрой переориентации при изменении ситуации.

7.3. Профессиональное обучение

Профессиональное обучение – одна из областей более широкой сферы развития человеческих ресурсов, в которую помимо обучения, входят: планирование и развитие карьеры (профессиональный рост);

планирование и подготовка резервов руководителей; развитие молодых сотрудников с лидерским потенциалом; организационное развитие.

Под ***профессиональным обучением*** понимается любая деятельность, сознательно проводимая для передачи новых профессиональных навыков и (или) знаний, развития черт личности персонала, требующихся для выполнения работы в настоящее время, или для развития потенциала сотрудников, необходимого для выполнения работы в будущем.

Структура знаний, которыми может обладать сотрудник организации, представляет собой совокупность трех видов знаний[1]:

1) «X-знания» – специальные знания по профилю занимаемой должности;

2) «Y-знания» – специальные управленческие знания, под которыми подразумеваются знания в таких областях, как психология управления, теория организации и систем управления, навыки самоменеджмента и т.д.

3) «Z-знания» – специфические знания о том, по каким принципам живет и развивается данная организация, а также умение их искусно использовать в своей работе, развивать и совершенствовать. Система таких принципов называется корпоративной культурой компании.

Очевидно, что, в идеале, любой сотрудник организации должен обладать в совершенстве первым и третьим видом знаний, а для каждого менеджера (пусть даже и самого низшего звена управления) необходимыми являются еще и знания второй группы.

Большинство зарубежных компаний уже давно осознали важность профессионального обучения своего персонала, о чем свидетельствуют бюджеты этих организаций: в них расходы на обучение – наибольшая статья после заработной платы, что составляет 2-5% всего бюджета или 2-10% фонда заработной платы.

Многие зарубежные организации имеют собственные постоянно действующие университеты, институты, учебные центры. Практически все крупные промышленные компании, 75% финансовых, транспортных, связи, коммунальных фирм США имеют в своих штатах преподавателей соответствующего профиля, общая численность которых достигает 45 тыс. человек. Так, например, в компании «Motorola» в 2000 г. 328 сотрудников прошли тренинги по работе с клиентами и по работе в команде, 290 – курсы повышения квалификации (менеджерские курсы, курсы

[1] Алехина О., Павлуцкий А. Служба персонала: мифы и реалии // Управление персоналом.– 2000.– № 10.

маркетологов), 25 – заграничную стажировку. Что касается чисто российских фирм, то в последнее время и некоторые из них начинают уделять профессиональному обучению должное внимание. Так, в 2000 г. в компании «Вимм-Билль-Данн» для 110 сотрудников были организованы тренинги по менеджменту, для 704 – тренинги по финансам и маркетингу, на стажировку на предприятия США и Швеции направлены 20 сотрудников, MBA получают 2 сотрудника.

Если для западных компаний естественной является практика, когда сотрудник, получающий повышение в должности, прежде чем приступить к работе на новом месте, проходит курс обучения, готовящий его к выполнению новых, более сложных и ответственных задач, то для многих российских фирм вопрос о том, какие новые знания необходимы таким сотрудникам, часто даже не ставится. Главным образом, это происходит из-за отсутствия документов и положений, регламентирующих порядок этого важного процесса.

В настоящее время собственные корпоративные учебные центры имеют наиболее крупные компании, такие, как Центробанк, Сбербанк, Газпром, Rank Xerox, Ericsson, Coca-Cola и др. Обучение в корпоративных учебных центрах ориентировано, как правило, только на сотрудников организации, иногда – на ее партнеров (дилеров или клиентов), и лишь в редких случаях туда на условиях «открытого набора» попадают люди со стороны.

Задача учебного центра организации – целенаправленное обучение сотрудников, подстройка их квалификации под требования фирмы. В некоторых случаях учебные центры дают возможность пройти и более развернутую подготовку. Внутренние тренинговые центры ориентированы на наиболее типичные, повторяющиеся учебные курсы по таким темам, как навыки работы с клиентами, техника продаж, базовые навыки менеджера. Программы развития менеджеров высшего звена обычно выходят за рамки работы внутренних центров.

На эффективность профессионального обучения влияет выбранный метод обучения. При выборе методов обучения необходимо учитывать, что обучаемые сохраняют в памяти:

10% того, что читали;

20% того, что слышали;

30%, того, что видели;

50% того, что слышали и видели;

70% того, что слышали, видели и обсуждали;

80% того, что говорили сами;

90% того, что делали сами.

Существует огромное количество методов развития профессиональных знаний и навыков. Все они условно могут быть разделены на три группы:

– методы обучения, применяемые на рабочем месте: основные – инструктаж, наставничество, ротация; дополнительные – делегирование, метод усложняющихся заданий; использование учебных методик, инструкций, пособий;

– методы обучения, применяемые вне рабочего места: лекция, мини-лекция, деловые игры, ролевые игры, моделирующие игры, имитационные игры, практические ситуации (кейсы), интерактивное обучение;

– методы, которые в равной степени подходят для каждого из двух первых вариантов.

Инструктаж представляет собой разъяснение и демонстрацию приемов работы непосредственно на рабочем месте и может проводиться как сотрудником, давно выполняющим данные функции (коллегой обучаемого), так и специально подготовленным инструктором. Как правило, данный метод обучения используется при приеме на работу нового сотрудника или введении сотрудника в новую должность.

Наставничество (ученичество, коучинг). Наставничество как метод обучения известен с древних времен: работая рядом с мастером-ремесленником, молодые рабочие (подмастерья) изучали профессию.

Ротация – разновидность самостоятельного обучения, при котором сотрудник временно (обычно на срок от нескольких дней до нескольких месяцев) перемещается на другую должность с целью приобретения новых навыков. Например, в немецкой машиностроительной компании поступающие на работу молодые люди в течение первого года осваивают все виды производственных операций, выполняемых в их цехе, каждый месяц переходя от одного рабочего места к другому. Такой метод позволяет обеспечить полную взаимозаменяемость работников цеха и избежать кризисных ситуаций в случае болезни, увольнений, внезапного увеличения объема работ и т.д.

Делегирование – передача сотрудникам четко очерченной области задач с полномочиями принятия решения по оговоренному кругу

вопросов. При этом менеджер обучает подчиненных в ходе выполнения работы.

Метод усложняющихся заданий – специальная программа рабочих действий, выстроенная по степени их важности, расширения объема задания и повышения сложности. Заключительная ступень – самостоятельное выполнение задания.

Использование учебных методик, инструкций, пособий – например: как работать с конкретной машиной, станком, оборудованием и т.п.

Лекция представляет собой монолог (выступление, рассказ) преподавателя при ограниченной доле обсуждения. В современной практике тренингов используются т.н. «*мини-лекции*», представляющие собой краткий рассказ, изложение сведений, информационное введение в тему.

Деловые игры представляют собой метод обучения, наиболее близкий к реальной профессиональной деятельности обучающегося: в ходе игры участники проигрывают поведение сотрудников смоделированной компании.

Ролевая игра основана на разыгрывании условной роли. Исполнение роли дает участникам возможность: исследовать свое «естественное», привычное поведение; выйти за рамки привычных поведенческих шаблонов; освоить действия, необходимые на рабочем месте.

В ролевой игре задаются сюжетная завязка и роли (обычно это: менеджер, сотрудник, клиент, секретарь и т.д.), которые, как правило, приближены к реальности конкретной компании и берутся из непосредственного рабочего окружения.

Моделирующие игры основаны на замене реальности обобщенной и иногда чрезвычайно отстраненной моделью. Достаточно распространенными моделирующими играми являются игры, моделирующие принятие решений в условных ситуациях кораблекрушения, необитаемого острова, Арктики, пустыни и т.д. Кроме того, условность модели позволяет отдалиться от рабочей реальности, не испытывать давления производственных проблем. В то же время заложенная в модели структура действий позволяет эффективно отрабатывать необходимые навыки.

Пример подобной игры – «Необитаемый остров», где моделируется процесс выработки группового решения в критических условиях. Участникам предлагается перечень действий, которые необходимо

ранжировать по степени важности для выживания. За ограниченное время группа должна прийти к единому решению.

Имитационные игры. Считается, что первой областью, где было применено имитационное моделирование – военное искусство. В нашей стране первая имитационная деловая игра «Организационно-производственные испытания» была создана в 1932 г. по заказу и при поддержке штаба Ленинградского военного округа. В игре отрабатывался перевод предприятий на военный режим работы. В центре имитационной игры – структура функциональных связей в организации.

Игры-имитации: дают живое изображение основных черт рабочей реальности; воспроизводят реальные деловые ситуации; позволяют отрабатывать функциональные взаимодействия; ставят участников в обстоятельства, требующие оперативных решений. Имитационные игры могут проводиться с использованием компьютера и без него.

Практические ситуации – кейсы. Метод изучения практических ситуаций был разработан в 80-е годы в Гарварде и сейчас широко применяется при профессиональном обучении в различных дисциплинах. Данный метод представляет собой детальное исследование реальной или имитированной ситуации, которое выполняется, чтобы выявить ее частные или общие характерные свойства.

Интерактивное обучение. В настоящее время интерактивное обучение начинает широко использоваться в практике бизнес-обучения как альтернатива традиционным методам обучения. Интерактивным обучением называется освоение учеником опыта, основанное на взаимодействии. В данном случае преподаватель не дает готовых знаний, он побуждает участников к самостоятельному поиску: меняется его роль по сравнению с традиционным обучением: активность преподавателя уступает место активности обучаемых, его задача – создать условия для их инициативы. Активность участников может быть трех видов:

Физическая: участники меняют рабочее место, пересаживаются, говорят, пишут, слушают, делают рисунки и т.д.

Социальная: участники задают вопросы, сами отвечают на вопросы, обмениваются мнениями, обсуждают, дискутируют и т.д.

Познавательная: участники вносят дополнения и поправки в изложение преподавателя, выступают как один из источников профессионального опыта, сами находят решение проблемы.

Видеообучение – обучение, основанное на использовании видеозаписи. В практике встречается два основных способа осуществления данного метода: показ готовых видеоматериалов (видеопросмотр) и использование записи по ходу выполнения заданий, ее просмотр и анализ (видеообратная связь).

При составлении программ обучения, выборе его форм и методов обязательно должны учитываться возрастные психологические особенности обучающихся взрослых людей. К их числу относится: потребность в обосновании (смысле). Известно, что взрослые учащиеся очень внимательно относятся к обоснованию того, зачем нужно изучать данный курс или раздел. Они также интересуются тем, что будет, если они не освоят данный материал. Потребность в обосновании тесно связана с заинтересованностью обучающихся в обучении.

Результаты профессионального обучения, в свою очередь, могут быть выражены в виде: роста прибыли; роста объемов продаж; роста производительности труда работников; увеличения потенциала сотрудников и всего предприятия в целом; снижения затрат на обеспечение функционирования предприятия и т.д.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Что такое профессиональная пригодность, каковы ее основные характеристики?*
2. *В чем заключается профессиональный отбор? Какова его основная цель?*
3. *Какова структура профессионально важных качеств?*
4. *Каковы особенности профессионально важных качеств руководителя?*.
5. *Что такое профессиональное обучение? Назовите основные виды знаний работника.*
6. *Перечислите и охарактеризуйте методы профессионального обучения.*

ТЕМА 8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы для рассмотрения:

8.1. Понятие труда. Условия труда. Основные факторы условий труда.

8.2. Классификация физических работ по тяжести труда.

8.3. Классификация работ по напряженности труда.

8.1. Понятие труда. Условия труда. Основные факторы условий труда

Труд – это деятельность человека, направленная на производство материальных и духовных ценностей. Е.А. Климов рассматривает труд «как системное психическое образование (целостность)», для которого характерны: предвосхищение общественно ценного результата; осознание обязательности достижения заданного результата; владение внешними и внутренними средствами деятельности; ориентировка в межлюдских производственных отношениях.

Под ***условиями труда*** понимается совокупность факторов трудового процесса и рабочей среды, в которой осуществляется деятельность человека. В качестве факторов трудового процесса и рабочей среды выступают следующие.

Санитарно-гигиенические факторы:

– микроклимат (температура, влажность воздуха, скорость движения воздушного потока)

– освещенность рабочего места,

– уровень шума,

– интенсивность загрязнения воздуха пылевыми частицами (запыленность), химическими компонентами (загазованность),

– наличие в зоне выполнения работы ультразвука, УВЧ, радиационных источников и т.п.

Эту группу факторов традиционно рассматривают гигиена труда и профпатология. Разрабатываются *гигиенические нормативы условий труда* (предельно допустимые уровни (ПДУ) и предельно допустимые концентрации (ПДК) соответствующих показателей) – уровни вредных факторов рабочей среды, которые при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течение 8 ч., но не более 40 ч. в неделю, в течение всего рабочего стажа не должны вызывать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья, обнаруживаемых современными методами исследований, в

процессе работы или в отдаленные сроки жизни настоящего или последующего поколений. Соблюдение гигиенических нормативов не исключает нарушение состояния здоровья у лиц с повышенной чувствительностью.

Психофизиологические факторы:

– характер режима труда и отдыха,

– тяжесть и напряженность труда,

– рабочие позы,

– величины нагрузки на скелетную мускулатуру, на центральную нервную систему (ЦНС), на высшие отделы мозга,

– интенсивность загрузки мозга поступающей и обрабатываемой информацией,

– характер принятия решений,

– степень индивидуального риска и т.д.

Социально-экономические факторы:

– социальная защищенность работающего,

– наличие «социального пакета,

– заработная плата сотрудника,

– покупательские способности,

– обеспеченность домами отдыха, детскими садами, школами,

– длительность отпуска и т.д.

***Эстетические факторы*:**

– интерьер и дизайн рабочего помещения и рабочего места,

– форма, цвет изделия, предметов, организационной техники, с которым приходится работать,

– форма, цвет, фасон рабочей, фирменной одежды и т.п.

Все эти факторы в большей или меньшей степени влияют на самочувствие человека и эффективность его профессиональной деятельности.

8.2. Классификация физических работ по тяжести труда

Для объективной оценки характера организации производства, объективного назначения льгот и компенсаций, очередности оздоровительных мероприятий, для регламентации режимов труда и отдыха и для многих других целей было предложено в каждом виде трудовой деятельности различать тяжесть и напряженность.

Тяжесть труда – характеристика трудовой деятельности, определяемая степенью совокупного воздействия всех элементов условий труда на функциональное состояние человека – его работоспособность, состояние здоровья и процесс воспроизводства рабочей силы. Тяжесть труда отражает, преимущественно, нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), обеспечивающие его деятельность, характеризуется физической динамической нагрузкой, массой поднимаемого и перемещаемого груза, общим числом стереотипных рабочих движений, величиной статической нагрузки, формой рабочей позы, степенью наклона корпуса, перемещениями в пространстве.

Группы труда по тяжести:

I. Легкий. II. Средний. III. Тяжелый. IV. Очень тяжелый.

Существует предложение выделить еще 2 группы труда по тяжести – чрезвычайно тяжелый и сверхтяжелый труд, при котором энергозатраты соответственно составляют 10–11,6 ккал/мин и более 11,6 ккал/мин. За рубежом принято выделять три группы тяжести труда – легкий (до 1,7 величины основного обмена, или до 2 ккал/мин), средний (до 2,7 ВОО, или до 3 ккал/мин) и тяжелый (до 3,8 ВОО, или до 4 ккал/мин).

Рабочий пульс, уд/мин:

I. до 80; II. 80-100; III. 100-120; IV. 120-140.

Максимальная величина перемещаемого груза, кг

I. до 5. II. 6-15. III. 16-40. IV. Больше 40.

Существует также классификация труда, учитывающая характер работы: 1) труд, требующий значительной мышечной активности; 2) механизированные виды труда; 3) автоматизированные и полуавтоматизированные виды труда; 4) групповые (конвейерные) работы; 5) труд, связанный с дистанционным управлением (операторский труд).

8.3. Классификация физических работ по напряженности труда

Напряженность (нервная напряженность) труда отражает нагрузку на ЦНС, анализаторы, высшую нервную деятельность, психическую деятельность. Напряженность труда характеризуется объемом воспринимаемой информации и определяется степенью напряжения внимания, плотностью поступающих сигналов, состоянием анализаторных систем, эмоциональным напряжением. По напряженности

труд делят на 4 группы, или категории: ненапряженный, малонапряженный, напряженный, очень напряженный.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Дайте определения понятиям «труд», «условия труда», «тяжесть труда», «напряженность труда», «вредные факторы рабочей среды», «гигиенические нормативы условий труда».*

2. *Охарактеризуйте основные факторы трудового процесса и рабочей среды.*

3. *Виды труда по тяжести и их характеристика.*

4. *Виды труда по напряженности и их характеристика.*

ТЕМА 9. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА

Вопросы для рассмотрения:

9.1. Понятие адаптации. Виды адаптации в организации.

9.2. Психофизиологическая адаптация в организации.

9.3. Социально-психологическая адаптация. Нормы первого и второго уровней.

9.4. Профессиональная адаптация в организации.

9.5. Организационная адаптация и организационная культура.

9.1. Понятие адаптации. Виды адаптации в организации

Поступление человека на работу и включение в осуществление профессиональной деятельности также характеризуется определенными адаптационными процессами.

Адаптация (лат. Adaptation, adaptare приспособлять) – процесс и результат приспособления строения и функций организма, личности, социальной группы к изменяющимся условиям существования.

Адаптация персонала определяется как процедура «вхождения» нового сотрудника в организацию, в течение которой происходит усвоение сотрудником норм и правил данной компании, интеграция в коллектив, принятие норм взаимоотношений, овладение работником системой профессиональных знаний и их применение в ежедневной рабочей практике[1].

Наряду с адаптацией принято говорить и о дезадаптации.

Дезадаптация – нарушение приспособления организмов к условиям существования. В психиатрии под дезадаптацией понимается в первую очередь утрата приспособляемости к условиям социальной среды, являющаяся следствием психического заболевания.

Адаптация персонала в процессе включения и осуществления им своей профессиональной деятельности является многогранным процессом, поэтому различают: *психофизиологическую, социально-психологическую, профессиональную и организационную адаптацию*.

Психофизиологическая адаптация – приспособление работника к условиям труда, режимам труда и отдыха на рабочем месте (участке, в цехе, лаборатории и т.п.).

[1]Адаптация персонала [электронный документ] http://www.myvdele.ru/employers/advice/7134/

Социально-психологическая адаптация – это приспособление работника к новой социальной среде, включение в систему межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с какой-либо формальной или неформальной группой.

Профессиональная адаптация – это приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места, освоение сотрудником новых для него профессиональных функций и обязанностей, доработка требуемых навыков и умений, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, постепенное развитие конкурентоспособности.

Организационная адаптация – это адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации, усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке.

9.2. Психофизиологическая адаптация в организации

Психофизиологическая адаптация – это привыкание к новым для организма физическим и психофизиологическим нагрузкам, режиму, темпу и ритму труда, санитарно-гигиеническим факторам производственной среды, особенностям организации режима питания и отдыха.

Согласно имеющимся теоретическим концепциям, те внутренние и внешние воздействия, которые вызывают у человека систему адаптационных реакций, по сути, являются стрессогенными. Вот почему помощь в психофизиологической адаптации должна опираться на фундаментальное изучение стресса.

Г. Селье выделял три фазы развития адаптационного синдрома: 1) возникновение тревоги, 2) развитие сопротивления организма, 3) истощение приспособительных возможностей.

В *первой фазе* происходит мобилизация сил для оказания сопротивления стрессогенному фактору. Задачами руководителя, профконсультанта, наставника, оказывающего поддержку новому специалисту, на этой фазе становятся:

– снятие состояния тревоги и замена его установкой на ориентировочное поведение;

– переформирование отношения: замена установки на преодоление трудностей установкой на применение имеющегося жизненного и профессионального опыта для решения субъективно новых задач;

– формирование чувства социальной защищенности и поддержки;

– создание климата социальной поддержки нового сотрудника.

Во *второй фазе* развиваются поведенческие реакции, направленные на то, чтобы справиться с задачей. Нередко человек открывает для себя новые возможности, осваивает не использовавшиеся ранее способы адаптивного поведения, его деятельность становится эффективной в новой для него ситуации. Задача наставника в этой фазе – помочь в выборе эффективных форм поведения, нахождении своего индивидуального стиля деятельности, позволяющего оптимально распределять усилия.

Третья фаза – это либо выход из состояния стресса, либо потеря сил и отказ от борьбы. Реакция людей на стрессоры в значительной мере зависит от их чувствительности, толерантности, устойчивости к воздействиям и потребности в сильных ощущениях. Затянувшаяся 2-я фаза приведет к «перегоранию» работника и может завершиться разнообразными физиологическими сдвигами (например, обострением имеющихся хронических заболеваний).

Психофизиологическая адаптация во многом зависит от состояния здоровья работника, защитных реакций организма на уровень и колебания внешних факторов (температура, освещенность, загазованность, вибрация, шум и т.п.).

Улучшение санитарно-гигиенических условий труда и быта работников, появление все большего количества удобных и современных квартир, одежды, предметов туалета не могут не сказаться на производственной деятельности. Современный работник чутко относится к отклонениям от субъективно воспринимаемых им норм санитарно-гигиенического комфорта, ритмов труда, удобства рабочего места и т.д.

Данная форма адаптации наиболее важна для производственных предприятий и организаций, где используется сложная технология и существует опасность получения производственных травм. Условия труда в офисах и торговых фирмах, как правило, стандартны, но новичку требуется некоторое время, чтобы подстроиться под ритм работы, интенсивность психофизических нагрузок. Каждый старается обустроить

рабочее место по-своему. Необходимые инструменты, бумаги раскладывают так, чтобы было удобно с ними работать, на стены прикрепляют постеры и календари, в шкафчики убирают предметы туалета и посуду. Психофизиологическая адаптация проходит быстро и безболезненно и определяется главным образом состоянием здоровья и правильной организацией режима труда и отдыха в соответствии с принятыми санитарно-гигиеническими нормами.

Наставник может считать успешно завершенной программу поддержки нового сотрудника в период адаптации лишь тогда, когда будет иметь в своем распоряжении сведения о том, что сотрудник вошел в привычный для себя рабочий ритм и без утомительных усилий справляется с профессиональными функциями, не испытывая психофизиологического дискомфорта.

В целях диагностики психофизического состояния сотрудника можно воспользоваться методикой «Самочувствие. Активность. Настроение» или цветовым психофизиологическим тестом Люшера. Тест Люшера позволит вычислить так называемый вегетативный компонент, предложенный венгерским психологом К. Шипошем. Вегетативный компонент обнаруживает установку испытуемого на энергозатраты, расходование сил либо на минимизацию усилий, восстановление, самосохранение.

9.3. Социально-психологическая адаптация. Нормы первого и второго уровней

Социально-психологическая адаптация – это приспособление к новой социальной среде, включение в систему межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с какой-либо формальной или неформальной группой.

Практика показывает, что наибольшую сложность у новых сотрудников вызывает усвоение групповых норм и включение в уже существующую сложившуюся систему межличностных связей.

Групповые нормы даже в строго регламентированных деловых отношениях выступают как их основа, выполняя регулятивные, оценочные, санкционирующие и стабилизирующие функции. Уровни групповых норм зависят от степени обязательности их соблюдения. Наибольшей важностью для нового сотрудника обладает информация

относительно групповых норм, соблюдение которых является обязательным, а нарушение совершенно недопустимо.

Помимо общеизвестных *нравственных и правовых норм*, в каждой организации есть *нормы, направленные на соблюдение разных видов дисциплины* (финансовой, трудовой, административной, производственной и технологической). Это *нормы первого уровня.* Они обусловлены требованиями техники безопасности, особенностями финансово-хозяйственной деятельности предприятия, условиями технологического процесса, необходимостью соблюдения дисциплины на рабочем месте. Сюда входят также нормы, связанные с требованиями профессиональной культуры.

Примеры. К нормам первого уровня в зависимости от типа организации могут быть отнесены следующие:

- ношение белых халатов в медицинском учреждении;
- ношение спецодежды;
- строгое соблюдение технологии изготовления продукции;
- запрет на применение ненормативной лексики;
- высокая социальная ответственность за результаты своего труда;
- обязательное соблюдение иерархии при обращении к вышестоящим руководителям;
- сохранение технологической тайны;
- конфиденциальность перерабатываемой информации;
- соблюдение границ своей профессиональной компетенции.

Особенностью этих норм является то, что несоблюдение или нарушение какой-либо из них одним сотрудником может привести к сбою в работе целого подразделения или всей организации.

Самые острые межличностные конфликты между руководителем и подчиненным происходят из-за нарушения последним норм первого уровня. Задача профконсультанта, наставника – не только познакомить нового сотрудника с нормами, но и предупредить его о возможных последствиях их нарушения, а также рассказать о типичных случаях нарушения норм новичками в данной организации и способах предотвращения подобных ситуаций.

К *нормам второго уровня* относятся те, от которых допускаются незначительные отклонения. Нормы второго уровня служат, как правило, источником конфликта между сотрудниками.

Примеры. К нарушениям норм второго уровня, вызывающим межличностные конфликты, можно отнести следующие:

– слишком продолжительный разговор личного характера по служебному телефону, которым пользуются несколько сотрудников;

– обращение на «ты» к сотруднику без его согласия;

– отказ от участия в каком-либо традиционном для данной группы мероприятии неслужебного характера;

– опоздания без уважительных причин;

– отказ заменить отсутствующего сотрудника или выполнить его функции вопреки тому, что так принято в организации;

– проявление инициативы вопреки сложившейся традиции работать только по указанию руководителя.

Легко заметить: то, что установилось как привычная норма в одной организации, может быть воспринято как ее нарушение в другой. Поэтому новому сотруднику сложно перенять сложившиеся нормы, тем более что некоторые из них могут противоречить его убеждениям и жизненной позиции. Задача профконсультанта, наставника – помочь привести к взаимному соответствию позицию нового сотрудника и интересы группы. При этом возможны ситуации, когда сложившиеся групповые нормы, став привычными, не воспринимаются никем из сотрудников как неправильные или несправедливые, хотя на самом деле и являются таковыми.

9.4. Профессиональная адаптация в организации

Профессиональная адаптация – это приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места, освоение работником новых для него профессиональных функций и обязанностей, доработка требуемых навыков и умений, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, развитие конкурентоспособности.

Профессиональная адаптация – сложный и длительный процесс, который начинается со времени вступления в трудовую деятельность и продолжается на протяжении всей жизни. Для объяснения процесса профессиональной адаптации был выдвинут ряд теорий.

Теоретик в области профессионального развития, Д. Супер, и его коллеги выделяют три стадии в процессе профессиональной адаптации (определение, поддержание и спад). Супер описал задачи развития, которые решаются индивидуумом на каждой из стадий. Основная задача

начальной фазы, или фазы определения карьеры, состоит в реализации профессиональных предпочтений и осознании потребности достижения стабильности в профессиональной карьере. На следующей фазе индивидуум либо действительно приобретает постоянную работу, либо оказывается вынужденным смириться с более или менее постоянной нестабильностью. Наконец, индивидуум закрепляется и прогрессирует в избранной профессиональной карьере.

Другие стадии были предложены Миллером с соавт. (пробный период, стабильный период, и период отхода от дел) и Р. Хэвигхёрстом (становление, поддержание и раздумья).

Основным фактором успешности в этом виде адаптации является соответствие реальной и требуемой компетентности работника. Преобладание реальной компетентности над требуемой приводит к снижению мотивации, разочарованию, так как для специалиста важно, чтобы был востребован весь имеющийся у него профессиональный опыт. Во-первых, это повышает привлекательность работы; во-вторых, дает возможность для самоактуализации; в-третьих, увеличивает шансы на более высокую оплату труда; в-четвертых, способствует повышению престижа в организации. Преобладание требуемой компетентности над реальной, приводит к профессиональной (полной или частичной) непригодности специалиста к данному рабочему месту.

Возможны ситуации, когда специалист просто неадекватно оценивает свою компетентность, либо сравнивая себя с высококлассными специалистами или сделав поспешные выводы по результатам случайных наблюдений (недооценка), либо не дав себе труда основательно оценить содержание деятельности, которой ему придется заниматься (переоценка). Проблемами, с которыми в этом случае специалист может обратиться к профконсультанту, могут быть:

– неадекватная оценка своей компетентности (завышенная или заниженная);

– несоответствие реальной и требуемой компетентности.

В первом случае профконсультант направляет усилия на то, чтобы максимально приблизить оценку специалиста к реальности. Для этого используются приемы коррекции самооценки: обучение умению сравнивать себя лишь с самим собой, помощь в выработке надежных критериев самооценки, совместный с клиентом анализ содержания и задач деятельности и сопоставление ее требований с возможностями клиента.

Во втором случае может быть поставлен вопрос о кадровом перемещении на другую должность. Если это в данный момент нереально, то совместно с клиентом прорабатывается план служебного продвижения, карьеры в организации, анализируются возможности использования избытка профессионального потенциала клиента в интересах организации и его самого. Если встает вопрос о профнепригодности, имеет смысл подготовить специалиста к принятию участия в аттестации и оценке его профессиональных возможностей с помощью специальных экспертных процедур. В этом случае клиент особенно нуждается в психологической поддержке, так как, по существу, речь идет о фрустрации. Известно, что при фрустрации имеется лишь один конструктивный выход: постановка новых целей.

Также рассматриваются еще два вида профессиональной адаптации:

– первичная – приспособление молодых сотрудников, не имеющих опыта профессиональной деятельности (например, выпускников вузов);

– вторичная – приспособление сотрудников, имеющих опыт профессиональной деятельности (например, в ситуации вынужденной смены работы).

Большинству руководителей хорошо известно, что адаптационный период – это время наибольшей вероятности того, что работник примет решение об уходе из организации в силу разных причин. Именно на адаптационный период сотрудников (от 1 года до 3 лет) приходится самый высокий уровень текучести кадров. Практика показывает, что нередко те задачи, которые привычно решаются давно работающими сотрудниками, оказываются не под силу новичкам, плохо сориентированным в сложившейся организационной ситуации.

Пример. В крупном производственном авиационном объединении из одного из слесарных цехов в основном увольнялись те, кто проработал от нескольких месяцев до полугода. Социологическое обследование позволило выявить причину высокой текучести в период адаптации. Ею оказались плохие организационные условия для новичков: отсутствие собственного шкафчика для хранения сменной одежды, инструмента, технологических карт и пр.; отсутствие специально закрепленного постоянного рабочего места и обязанность работать на случайных рабочих местах, оказавшихся в этот день свободными; необходимость выполнять задания, которые в этот день требовались для устранения узких мест в

работе цеха. В результате новый работник много времени затрачивал на решение организационных вопросов в начале и конце рабочего дня, наблюдались многократные случаи утери и пропажи личных вещей и инструментов. Выработка в этих случаях падала, соответственно, существенно ниже оказывалась заработная плата. Если работник получал наконец свое рабочее место и определенный постоянный тип заданий, которые закреплялись только за ним, то он оставался в цехе на длительное время.

9.5. Организационная адаптация и организационная культура

Организационная адаптация – это адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации, усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке.

Организационная (корпоративная) культура – это образ жизни, мышления, поведения людей в организации, основа которого – общность профессиональных и социальных целей и ценностей.

Организационная культура является естественной, привычной средой для людей, работающих в одной организации, она формируется в процессе их совместной деятельности. *Организационная культура есть результат внешней адаптации (выживания организации, определения ее рыночной ниши, установления отношений с властями и конкурентами) и внутренней интеграции (развития и преобразования формальной социальной группы работников организации в команду единомышленников).*

В организационную (корпоративную) культуру входят следующие структуры: 1) ценностно-нормативная; 2) организационная; 3) коммуникативная; 4) социальных отношений в коллективе; 5) игровая (мифы, легенды, обычаи, традиции и т.п.); 6) внешней идентификации организации, или фирменный стиль (герб, символика).

Во всех преуспевающих компаниях мира ведется целенаправленная работа по формированию полезных качеств организационной (корпоративной) культуры и управлению ею. Элементы фирменного стиля,

их развитость и завершенность указывают на уровень развитости и целостности образа организации.

Для того чтобы адаптация новых сотрудников в организации проходила быстро, эффективно и приводила к оперативному включению новичка в жизнедеятельность организации, некоторые организации разрабатывают и реализуют специальную *программу по адаптации сотрудника в организации.* Такая программа может включать:

– вручение новому сотруднику специальной памятки, брошюры;

– вручение информационного издания, где содержатся самые необходимые сведения об организации;

– показ видеофильма об организации;

– встречу группы новых сотрудников с одним из ведущих руководителей организации;

– многообразные способы предоставления новому сотруднику возможности задать возникшие у него вопросы и получить на них компетентные исчерпывающие ответы.

Новый сотрудник, как правило, испытывает потребность в следующих сведениях об организации:

– режим труда и отдыха в данном подразделении и организации в целом;

– правила внутреннего распорядка;

– места расположения столовых, буфетов, туалетов, курительных комнат, библиотеки, порядок их работы;

– история создания и развития организации, ее сегодняшнее состояние, выпускаемая продукция и оказываемые услуги;

– периодичность оплаты труда, дни, время и место выдачи зарплаты;

– работа в праздничные и выходные дни и ее оплата;

– правила оформления отпусков в связи с заболеванием или несчастным случаем и их оплаты;

– процедура подачи жалоб, предложений в адрес администрации;

– структура управления организацией и подразделением;

– имена, отчества, фамилии, контактные телефоны руководителей и ответственных лиц основных служб организации.

Адаптация новых сотрудников в коллективе – одна из важных задач, которую приходится решать службе по работе с персоналом в организации.

9.6. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности

Существует множество профессий, имеющих экстремальный характер, когда присутствуют, по выражению К.М. Гуревича, катастрофогенные ситуации. К числу тех, кто занят в подобных сферах, относятся оперативные дежурные энергосистем, водители авто-, авиа-, и морского транспорта, космонавты, военные и т.д. Главный фактор здесь переживание опасности в связи с возможными авариями и большой личной ответственностью за их ликвидацию.

Экстремальная ситуация приводит к нарушению сенсорной и мыслительной деятельности. Человек неадекватно воспринимает показатели приборов (зацикливается на одном-двух из них, игнорируя другие), соответственно принимая и неправильные решения, а порой вообще забывая, что же надо делать. Одновременно многие авторы отмечают, что подверженность стрессу у людей неодинакова.

В исследовании операторов руководителей энергосистем, проведенном К.М. Гуревичем и В.Ф. Матвеевой, было показано: «оперативные качества», позволяющие успешно справляться с работой в аварийной ситуации, более выражены у лиц с сильной нервной системой. Ненадежными оказались те, кто имел слабую нервную систему и преобладание торможения. У них часто наблюдалась растерянность, доходящая до шока.

Л.А. Копытова обнаружила, что наладчики, обладающие слабой нервной системой, покрываются потом при простое станков, их нервирует крик мастера. То же выявил Е.А. Климов у ткачих, отличавшихся инертностью нервных процессов: для них всякая неожиданно возникающая ситуация оказывается стрессогенной из-за их плохой переключаемости.

В профессиональной деятельности водителей городского транспорта экстремальность ситуаций – фактор постоянный. Исследования показали, что при стаже более 5 лет высокую надежность показывают водители, у которых отмечаются подвижность нервных процессов и сильная нервная система. Водители с инертностью нервных процессов осторожны при

управлении транспортными средствами, сравнительно редко нарушают правила движения, но, несмотря на это, попадают в аварии чаще. Самая высокая надежность у водителей, имеющих наряду с сильной нервной системой среднюю степень подвижности нервных процессов.

В профессиях, где деятельность связана с неожиданно возникающими проблемными ситуациями (например, у диспетчеров энергосистем), профессиональная пригодность обусловлена сильной нервной системой и преобладанием возбуждения над торможением.

Успешность деятельности пожарников в экстремальных ситуациях зависит от склонности к риску, которая, по сведениям А.П. Самсонова, сильнее выражена у тех из них, кто имеет сильную нервную систему и низкую степень тревожности.

Приведенных примеров достаточно для утверждения того, что с экстренными ситуациями, возникающими в процессе профессиональной деятельности, успешнее справляются лица, обладающие сильной нервной системой и подвижностью нервных процессов. Чем напряженнее деятельность и выше ответственность, весомее цена ошибки, тем в большей мере ухудшается эффективность деятельности людей со слабой нервной системой. Люди же с сильной нервной системой, наоборот, в этой ситуации мобилизуются и улучшают эффективность своей деятельности. Не случайно В.Д. Небылицын ввел понятие «оперативной надежности человека», основанной на типологических особенностях свойств нервной системы и включающей в себя выносливость к экстренному напряжению и перенапряжению, устойчивость к помехам.

Конечно, это не означает, что люди с сильной нервной системой выдержат любую напряженную ситуацию. Приведенные примеры свидетельствуют о том, что у них выше шансы справиться с большим психическим напряжением, нежели у людей со слабой нервной системой. Вместе с тем следует подчеркнуть, что обычная ситуация мало способствует мобилизации людей, имеющих сильную нервную систему. Они выкладываются в основном в экстремальных обстоятельствах. Соответственно и мотивация их деятельности со стороны (педагогом, тренером, мастером на производстве) должна быть более сильной, чем лиц со слабой нервной системой. Последних нельзя стимулировать чрезмерно активно, брать с них обязательства о непременном достижении высокого результата. Перед ними нужно ставить цели не предельные, а оптимальные. Субъекты со слабой нервной системой предпочитают быть

ведомыми, а не лидерами. Избегание всяческих стрессов – это основа их комфортного существования.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятия «адаптация», «адаптация персонала», «дезадаптация».*
2. *В чем заключается психофизиологическая адаптация персонала?*
3. *В чем заключается социальная адаптация персонала?*
4. *В чем заключается профессиональная адаптация персонала?*
5. *В чем заключается организационная адаптация и организационная культура?*
6. *Какие сведения об организации интересуют нового сотрудника?*

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

ТЕМА 10. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА

Вопросы для рассмотрения:

9.1. Понятия «стресс», «стрессор». Формы и фазы стресса.
9.2. Физиологические изменения в организме при стрессе.
9.3. Факторы труда и трудовой ситуации, провоцирующие стресс.
9.4. Управление стрессом.

10.1. Понятия «стресс», «стрессор». Фазы, формы и виды стресса

Стресс (англ. *stress* – напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на сильное или длительное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также, соответствующее состояние организма в целом. Эта реакция направлена на преодоление возникающих препятствий и приспособление к трудностям, и их постепенное уменьшение, или адаптацию к ним.

Еще в 1920-е годы, во время обучения в Пражском университете, Селье обратил внимание на то, что начало проявления любой инфекции одинаково (температура, слабость, потеря аппетита). В этом, в общем-то, известном факте он разглядел особое свойство – универсальность, неспецифичность ответа на всякое повреждение. Экспериментами на крысах было показано, что они дают одинаковую реакцию, как на отравление, так и на жару или холод. Другими исследователями было обнаружена сходная реакция у людей, получивших обширные ожоги. Данный феномен Ганс Селье назвал первоначально – общий адаптационный синдром. Впоследствии Ричард Лазарус ввел понятие «психологического стресса», характерного для людей с их сложно организованной психикой. Было показано, что закономерности развития психологического стресса существенно отличаются от биологического стресса, который Г.Селье изучал на лабораторных крысах[1].

Причины, вызывающие стресс, называют ***стрессорами.*** Это кризисные ситуации и неблагоприятные условия жизни.

У стресса существует три фазы:

[1] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

1) реакция тревоги, которая заключается в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

2) фаза адаптации (сопротивления), которая позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс раздражителями;

3) фаза истощения. Возникает, когда затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Различают две формы психологического стресса: «эустресс» и «дистресс».

«Эустресс» (гр. eu – хорошо + англ. stress – напряжение) – положительная форма стресса, которая характеризуется переживанием положительных эмоций; состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их; положительный стресс.

Дистресс (греч. dys – приставка, означающая расстройство + англ. stress – напряжение; англ. distress – горе, недомогание, истощение, нужда, обида) – отрицательная форма стресса, связанная с выраженными негативными эмоциями от происходящего увиденного или услышанного события, и оказывающая вредное влияние на здоровье.

По характеру воздействия стресса на человека, стресс подразделяют на следующие виды: нервно-психический, антропогенный стресс, тепловой стресс, световой и др. Особенное внимание науки к стрессовым явлениям человека начало проявляться в начале XX-го века.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника.

10.2. Физиологические изменения в организме при стрессе

Когда нас настигает необычная, трудная жизненная ситуация в коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция. Возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет гипофиз выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие

физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В этот период подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, после стресса обычно не прибегает к выплеску всей скопившейся мышечной энергии, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов – глюкокортикоидов, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, защищающую человека и животных от чужеродных веществ и инфекционных агентов, проникающих в организм извне, например, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые. Вот почему люди, находящиеся в состоянии психологического стресса, чаще болеют инфекционными заболеваниями. Нарушая систему иммунитета, стресс делает организм беззащитным перед инфекцией.

Американскими исследователями был установлен интересный факт: у людей, подвергшихся воздействию психологического стресса, значительно снижено содержание лейкоцитов в крови, а ведь именно лейкоциты играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма. В условиях длительного стресса процесс восстановления количества лейкоцитов до нормы может длиться несколько месяцев. Хотя на снижение уровня лейкоцитов могут влиять разные факторы, например, химиотерапия, свой вклад в этот процесс может внести и психологический стресс.

Аналогичная ситуация складывается и с иммунной защитой организма от опухолевых клеток. Против раковых клеток в организме действуют несколько видов специализированных клеток иммунной системы, которые обнаруживают и уничтожают опухолевые клетки. В результате стресса происходит нарушение клеточной иммунной защиты, что может способствовать развитию опухоли. Выяснилось, что при стрессе напряженность иммунной системы и активность естественных защитных сил организма снижается у людей, состояние которых характеризуется мрачными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием.

И, наоборот, иммунная система более устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный исход и судьбу, уверенность в своей способности справиться с угрожающей жизни ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

Что касается эустресса**,** то он имеет те же процессы, плюс происходит улучшение памяти и концентрации. Ещё интересным фактом является то, что при эустрессе мы перестаём болеть. Это происходит потому, что у организма не остается времени на то чтобы заболевать, так как он «занят» другим делом – борьбой с сильным внешним раздражителем. Но не стоит забывать, что невозможно постоянно находиться в «возвышенном», «готовом свернуть горы» состоянии. Организму нужен отдых, так как положительный эустресс с лёгкостью может трансформироваться в дистресс, энергия превратится в рассеянность, иммунитет резко снизится. Для того чтобы не пережить такой трансформации нужно научиться регулировать потоки стрессов.

Известно так называемое *посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР) (posttraumatic stress disorder) – психическое состояние человека, характеризующееся комплексом взаимосвязанных признаков (симптомов), возникающих как следствие экстремального травматического стрессового воздействия. К таким травматическим событиям относятся: участие в боевых действиях, насильственные нападения на личность (сексуальное или физическое насилие, ограбление, групповое нападение), киднеппинг, пребывание в качестве заложника, террористические нападения, пытки, содержание в качестве военнопленных, разного рода катастрофы, ситуации, когда человеку ставится диагноз неизлечимой, опасной для жизни болезни и т.п. ПТСР может быть особенно тяжелым и длительным, когда его причиной являются действия других людей (например, изнасилование).

10.3. Факторы труда и трудовой ситуации, провоцирующие стресс

Для того чтобы оказывать организациям помощь в профилактике стресса, необходимо знать факторы трудовой ситуации, его вызывающие. Под стрессором (синонимы – «стресс-фактор», «стресс-ситуация») понимается «чрезвычайный раздражитель, значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс»[1].

[1] Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2003. – С.366.

Исследования, посвященные данному вопросу, ведутся с середины 60-х гг. прошлого века. В итоге составлен перечень таких факторов, наличие которых связывается с высокой вероятностью возникновения у персонала трудового стресса, и этот перечень оказывается достаточно обширным. В самом общем виде различают следующие виды стрессоров:

– физиологические (чрезмерные боль, шум, загрязненный воздух, неблагоприятное питание, воздействие экстремальных температур, прием ряда лекарственных препаратов и др.);

– психологические (информационная перегрузка, нереалистические ожидания и притязания, критические события в жизни, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.).

К числу факторов стресса, связанных с содержанием и процессом труда, относятся условия труда, рабочие нагрузки, ролевая неопределенность, ролевой конфликт, ответственность, не всегда достаточный уровень зарплаты. Выявлено, что особенно уязвимы для стресса представители среднего звена управления.

Эти руководители испытывают стресс из-за наличия малой реальной власти при высоком уровне ответственности. Они живут с ощущением давления, как со стороны своего руководства, так и со стороны подчиненных. Они являются мишенью для сокращений или преждевременной отставки по возрасту. Стресс в труде испытывают и те, кто страдает от монотонного труда, и те, кто занят новаторством и изобретательством. Естественно, что причины стресса в этих случаях различны.

По мнению Д. Фонтана, для анализа стресса руководителей можно выделить две большие группы стрессоров:

– стрессоры служебной деятельности;

– стрессоры внеслужебной деятельности.

Стрессоры служебной деятельности подразделяются на общие и специфические. В качестве общих стрессоров выступают следующие:

1) Плохая организация служебной деятельности (задержки, безответственность, неритмичность), то есть отсутствие системы в работе.

2) Недостаток сотрудников, заставляющий руководителя выполнять, кроме своих обязанностей, еще и обязанности других.

3) Нерациональный режим рабочего времени (работа в сверхурочные и неудобные часы).

4) Статусные проблемы (низкий статус – особенно у руководителей среднего звена, недостаточные перспективы служебного продвижения).

5) Заорганизованность, формализм и заседательская суета (ненужные ритуалы и процедуры, ненужное «бумаготворчество» и бесконечные совещания).

6) Неопределенность и непредсказуемость развития событий в организации.

Под специфическими стрессорами понимаются стрессоры, которые присущи не столько самой работе, сколько способу, с помощью которого осуществляется управленческая деятельность на соответствующем уровне. К специфическим стрессорам относятся следующие:

1) Нечеткие ролевые обязанности, когда руководитель не имеет четких служебных инструкций по поводу того, что он должен делать и за что несет ответственность.

2) Ролевой конфликт, возникающий в ситуации противоречивости требований, например, со стороны вышестоящих руководителей и подчиненных.

3) Нереалистично высокие притязания, стремление руководителя к совершенству, сделать работу максимально хорошо.

4) Особенности взаимодействия с вышестоящими руководителями, игнорирование ими мнения руководителя, в результате чего у последнего возникает чувство, что его недооценивают, не считаются с его мнением.

5) Ограниченная обратная связь с коллегами и подчиненными, приводящая к появлению чувства уязвимости и незащищенности.

6) Несправедливые и неправомерные требования к руководителю со стороны подчиненных и клиентов.

7) Постоянные нервные перегрузки, связанные с ненормированным рабочим днем, необходимостью постоянно решать какие-то вопросы и проблемы.

В соответствии с каузальной классификацией стрессов, предложенной Ю.В. Щербатых, все многообразие стрессов можно разделить на четыре группы по двум критериям: степени подконтрольности стрессора и его локализации[1]. Матрица стрессов образует «область мудрого принятия», «область конструктивных действий», «область субъективных стрессов» и «область саморегуляции».

[1] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

Например, если человек не может контролировать ситуацию, вызванную реальными событиями – то это «область мудрого принятия», и такие стрессы нейтрализуются с помощью рациональной психотерапии. Если же раздражающий фактор носит выдуманный, виртуальный характер (как это бывает с фобиями), то он относится к «области субъективных стрессов», если человек в принципе способен изменить ситуацию, то это область «конструктивных действий» и т.д. Данная классификация открывает широкие перспективы для терапии стрессорных состояний, так как для каждой группы применяются свои специфические методы психотерапии.

10.4. Управление стрессом

Управление стрессом – это совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессоров, либо свести это воздействие к минимуму. Управление стрессом включает *профилактику* стресса, *противодействие* стрессу и *самопомощь (саморегуляцию)* при стрессе.

Профилактика стресса. До появления стресса необходимо обеспечить профилактику – предупреждение стресса.

В комплексе мероприятий, направленных на предупреждение стресса и оптимизацию состояний человека в процессе труда, используют приемы гуманизации труда, предметной и социальной среды. Основная направленность этих приемов состоит в гармонизации условий, характера и содержания деятельности с психологическими и психофизиологическими характеристиками индивида.

Гуманизация труда или прочих видов деятельности предполагает:

– оптимизацию нагрузки в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями, что реализуется через подбор исполнителей;

– оптимизацию нагрузки в связи с учетом динамики работоспособности, что реализуется через совершенствование режимов загрузки (борьба со штурмовщиной, недогрузками и простоями), оптимизацию режимов труда и отдыха;

– в производственных условиях: выбор психологически приемлемого варианта разделения труда, использование практики обогащения труда и борьба с принудительным ритмом и темпом деятельности.

Гуманизация предметной среды и условий деятельности включает:

– обеспечение условий деятельности в соответствии с существующими гигиеническими стандартами (температура, освещенность, шумы, вибрация);

– обеспечение визуальной комфортности за счет:

a) борьбы с визуально-агрессивной внешней средой (повторяющимися примитивными элементами в интерьере);

b) обеспечения визуальной соразмерности объектов внешней среды человеку;

c) привнесения природных объектов в обедненную с этой точки зрения производственную среду;

– внедрение эргономичного предметного окружения и орудий труда.

Гуманизация социальной среды предполагает создание организационных предпосылок для оптимизации социального взаимодействия и удовлетворения высших социальных потребностей человека.

Противодействие стрессу – включает ряд мер, подходов и стратегий поведения, направленных на снятие или ослабление негативных последствий стресса.

Самым мощным средством урегулирования стресса является сознание человека. Важно только научиться умело им пользоваться. Для этого прежде всего необходимо уметь анализировать индивидуальную картину стресса. Анализ включает ряд следующих действий[1]:

– составление перечня стрессоров (что делает их подконтрольными или прогнозируемыми);

– ранжирование стрессоров (от самого сильного к самому слабому);

– планирование реальных и конкретных действий по отношению к стрессорам. Здесь могут быть предприняты следующие действия:

– немедленные действия, которые можно сделать в ближайшее время;

– перспективные действия – в отношении стрессоров, поддающихся коррекции;

– игнорирование или адаптация по отношению к стрессорам, которые находятся вне пределов досягаемости; к ним необходимо

[1] Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2003. – С. 382-387.

приспособиться и принять такими, какие они есть, например, плохие условия работы.

Также необходима мобилизация физиологических возможностей организма. Этому способствуют: увеличение приема жидкости, сбалансированное питание, дыхательные и физические упражнения.

В качестве конкретных способов преодоления стресса также могут быть названы.

1) Самогипноз (один из лучших способов снятия стресса).
2) Аутогенная тренировка.
3) Ведение личного дневника.
4) Медитация (это, пожалуй, лучшее для снятия стресса).
5) Йога – способствует не только снятию стресса, но и гармонизации организма в целом.
6) Игры (только настольные или спокойные компьютерные; азартные игры не только не способствуют снятию стресса, но мешают ему).
7) Смех.
8) Биологическая обратная связь.
9) Музыкальная терапия.
10) Пешая прогулка.
11) Работа в саду или огороде.
12) Тайм менеджмент.
13) Прослушивание любимой музыки.
14) Сбалансированное питание.
15) Изучение техники общения с людьми
16) Ароматерапия.
17) Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин.
18) Зелёный чай.

Важно, чтобы каждый человек хорошо осознавал свое психическое состояние, вызванное стрессом, и нашел те способы саморегуляции, которые наиболее удобны для него.

Меры самопомощи при стрессе. В настоящее время в литературе и других источниках можно найти множество советов и рекомендаций по оказанию самопомощи при стрессе. Один из ведущих специалистов в области стресс-менеджмента, Ю.В. Щербатых предлагает следующих алгоритм. При возникновении стресса, человек должен сначала успокоиться. Для этого используется специальное упражнение

«Антистрессорное дыхание с задержкой на выдохе», позволяющее сдвинуть вегетативный баланс в сторону парасимпатической системы. Затем человек должен определить – к какому типу относится стрессор: 1. Раздражающий фактор не подконтролен человеку; 2. Человек может воздействовать на стрессор; 3. Стресс носит виртуальный характер и создан в соображении сами субъектом. В зависимости от принадлежности к одной из этих трех групп выбирается и тактика работы со стрессом. Для первой группы лучше подходит рациональная психотерапия, для второй – поведенческая терапия или ресурсный подход НЛП, для третьей нужна более глубокие методы психотерапии[1].

Существуют и другие рекомендации по преодолению (копингу) стресса. Приведем в качестве примера некоторые из них[2].

Первые три годятся практически для всех ситуаций – даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь. Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае.

1. *Противострессовое дыхание.* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание – главная составляющая психосоматического равновесия.

2. *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. *Инвентаризация.* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно

[1] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

[2] Первая самопомощь при стрессе [электронный документ] http://mybloginfo.ru/view_post.php?id=56

найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. *Смена обстановки.* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) «по цветам» (см. в пункте 3).

5. *Расслабление.* Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно – внимание: очень медленно! – поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. *Отвлечение.* Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, – помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. *Музыка.* Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. *Арифметика.* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. *Общение.* Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. *Дыхание.* Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

Итак, каждый человек обладает способностью ауторегуляции – нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею. Человек не беспомощен перед стрессом.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятия «стресс», «стрессор», «эустресс», «дистресс».*
2. *Каковы физиологические изменения в организме при стрессе?*
3. *Как влияет стресс на состояние иммунной системы организма?*
4. *Назовите виды стрессоров.*
5. *Особенности стрессоров в работе руководителя.*
6. *В чем заключается профилактика стресса, противодействие стрессу, самопомощь при стрессе.*
7. *Используя известные методики, определите свой уровень стресса.*

ТЕМА 11. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Вопросы для рассмотрения:

11.1. Понятие «работоспособность».

11.2. Закономерности динамики работоспособности.

11.3. Приемы управления работоспособностью.

11.1. Понятие «работоспособность»

В соответствии с современными представлениями в области психологии труда и инженерной психологии работоспособность рассматривается как системное свойство, которое образуется в результате включения субъекта в деятельность, проявляется и оценивается в процессе деятельности. Работоспособность определяется совокупностью взаимосвязанных, взаимообусловленных свойств, качеств человека и внешних факторов, компонентов деятельности.

Работоспособность – свойство человека, характеризующее его способность выполнять конкретную работу в течение заданного времени, с требуемыми эффективностью и качеством.

Работоспособность, ее уровень и степень устойчивости определяется комплексом профессиональных, психологических и физиологических компонентов, отражающих основные особенности субъекта деятельности:
а) профессиональным опытом и подготовленностью – уровнем развития, пластичностью, устойчивостью специальных знаний, навыков, умений;
б) направленностью личности специалиста – характером и степенью выраженности потребностей, установок и мотивов деятельности;
в) функциональным состоянием организма и величиной его резервных возможностей – состоянием здоровья, наличием утомления (переутомления), нервно-психического напряжения, «трудных» психических состояний и т.п.

Работоспособность также зависит от индивидуальных психологических, физиологических, физических особенностей субъекта деятельности, а также от инженерно-психологических, психофизиологических, антропометрических, гигиенических и других свойств объекта (средств), содержания (процессов), условий и организации деятельности.

Понятие «работоспособность» используется, как правило, в связи с конкретными видами деятельности. Это находит свое выражение в

частных показателях оценки уровня работоспособности, адекватных характеру данного вида труда. Однако в ряде случаев понятие употребляется в более общем, неспецифическом виде (например, умственная или физическая работоспособность, операторская работоспособность и т.п.).

Понятие «работоспособность» предстает также в двух аспектах. С одной стороны, как ее уровень в текущий отрезок времени. В практике изучения и оценки конкретной профессиональной деятельности эта характеристика работоспособности является основной, а в качестве ее ведущих показателей используются показатели психофизиологической цены деятельности и главным образом – результат работы. С другой стороны, понятие «работоспособность» выступает как производное психологической категории «способность», и в этом плане оно означает потенциальную возможность человека выполнять конкретную работу с определенной эффективностью и качеством.

11.2. Закономерности динамики работоспособности

Для оценки работоспособности применяется комплексный подход, при котором используются показатели, относящиеся к разным системам:

1) показатели эффективности или продуктивности деятельности;
2) показатели самочувствия человека;
3) психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности.

На основании совместного анализа данных по соотношению изменений в продуктивности деятельности и в психофизиологических показателях в процессе рабочего дня для физической и умственной деятельности на кривой работоспособности исследователями выделены следующие фазы:

Фаза «врабатывания» или нарастающей работоспособности. Характеризуется постепенным ростом работоспособности, привыканием к обстановке, к условиям деятельности, перестройки психики на рабочий ритм. На этом этапе, особенно в начальный его период, возможны значительные колебания (до 40%) производительности труда, точности рабочих операций и качества работы специалиста. Это происходит потому, что высокий уровень работоспособности, потенциальных возможностей организма не совпадает с состоянием психики, не подготовленной к

выполнению конкретных рабочих операций в специфических условиях деятельности. Общая продолжительность фазы врабатывания колеблется от 10-15 минут до получаса и в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей сотрудника и сфер их деятельности.

Фаза высокой устойчивой работоспособности. Она включает в себя два периода:

– *Период оптимальной эффективности деятельности,* сменяющий этап «врабатывания», характеризуется высокой и устойчивой производительностью труда, отсутствием ошибок при выполнении рабочих операций и сопровождается положительными эмоциями при полном отсутствии каких бы то ни было признаков утомления. Длительность периода оптимальной эффективности зависит от большого числа факторов, к которым относятся условия деятельности, состояние здоровья работников, полноценность отдыха, режим питания, благоприятная атмосфера в коллективе, наличие положительных эмоций и т.д.

– *Период полной компенсации*. Объективно о наступлении этого периода можно судить по некоторому учащению пульса, дыхания, появлению напряженности, повышению артериального давления крови, изменению сопротивления кожи. Субъективно человек еще испытывает в это время удовольствие от качественно выполняемой умственной или физической работы и только в определенные промежутки времени отмечает необходимость более полного сосредоточения внимания на выполняемых операциях, проскальзывающие элементы неуверенности в действиях. Уровень работоспособности по-прежнему остается высоким. Отличительная особенность этого периода в том, что появляются первые признаки утомления, которые легко преодолеваются (полностью компенсируются) волевым усилием, соответствующим настроем человека на качественное выполнение решаемых задач, силой преобладающих для данной личности мотивов, установок поведения.

Период оптимальной эффективности деятельности вместе с периодом полной компенсации составляют основную часть рабочего цикла (во всяком случае не менее 50% рабочего времени).

Фаза снижения работоспособности. Также включает два периода:

– *Период неустойчивой компенсации* характеризуется более выраженными признаками утомления. Работнику чаще всего уже не удается волевым усилием поддерживать высокий уровень

работоспособности, точно и своевременно реагировать на изменение обстановки на рабочем месте. Все более выраженное чувство усталости сопровождается значительными изменениями физиологических показателей. Время наступления этого периода зависит от индивидуальных особенностей работника, его выносливости, тренированности, режима жизни и деятельности организации, отдыха и ряда других факторов. При появлении признаков периода неустойчивой компенсации рекомендуется производить смену работников или учитывать время наступления этого этапа при нормировании труда (например, перерывы в работе).

– *Период прогрессивного снижения эффективности* деятельности отмечается быстрым нарастанием утомления, резко возрастает количество ошибочных действий, происходят значительные сдвиги в функциональном состоянии организма. Дальнейшее выполнение обязанностей является нецелесообразным, так как организм выходит за пределы обычной физиологической нормы. В то же время это не свидетельствует об израсходовании всех возможностей организма для продолжения деятельности. Так, например, широко известно, что даже в состоянии крайней усталости в ряде случаев у работников наблюдается за 20-30 минут до окончания смены кратковременное повышение эффективности деятельности (так называемый *«конечный порыв»*).

Хорошо изучены колебания производительности труда, вызываемые суточным ритмом жизни человека. Этот ритм является результатом привыкания к цикличности таких природных процессов, как бодрствование и сон. Наиболее высокая работоспособность человека в 8.00-12.00, а также в период между 17.00 и 21.00. Хуже всего работники справляются с рабочими заданиями в такие временные интервалы, как 14.00-16.00 и особенно 2.00-6.00 ночи. Установлено, что 255 опрошенных водителей засыпали за рулем между 12 и 15 часами дня и 58% водителей – в промежуток 0.00 – 5.00 утра.

Работоспособность в течение суток также зависит от типа личности. Так называемые «совы» лучше приспособлены к вечернему труду. «Жаворонкам» лучше работается в первой половине дня. «Голуби» или «аритмики» примерно одинаково работоспособны как днем, так и вечером.

Известна простая методика по выявлению своей принадлежности к тому или иному типу работников. Ее автор – немецкий физиолог Г. Хольдебрант. Необходимо число сердечных сокращений в минуту (в

спокойном состоянии) разделить на количество дыхательных актов (вдох-выдох) в минуту. Если у вас получилось соотношение 4:1, то вы – «аритмик». Если это соотношение 5-6:1, то вы – «жаворонок». Если же это соотношение в виде более 6:1, то вы «сова».

Также выявлено изменение работоспособности в течение рабочей недели. В основу этих исследований были положены изменения в частоте возникновения случаев производственного травматизма. Наиболее низкая работоспособность и производительность труда в понедельник. Наиболее высокая продуктивность труда в среду и четверг, а к концу недели она снижается.

11.3. Приемы управления работоспособностью

Обеспечение работоспособности необходимо при совершенствовании технических систем управления, условий и организации трудового процесса, проведения профессионального отбора специалистов и использования эффективных приемов их подготовки. Для повышения или поддержания работоспособности на заданном уровне существует достаточно большой комплекс приемов, разработанный и обоснованный в ряде исследований. Эффективным средством профилактики функциональных нарушений и обеспечения высокой работоспособности является индивидуальная регламентация деятельности, а именно – учет профессиональных, психологических, физиологических особенностей конкретного специалиста, его текущего состояния при организации режима труда, отдыха и питания, планирования трудовой нагрузки, ее периодичности, последовательности и длительности. Так, в зависимости от специфики производственной деятельности коллектива необходимо реализовать следующие мероприятия по режиму труда и отдыха:

– перерыв на отдых, их количество, периодичность, занятия во время перерывов;

– изменение темпа (ритма) работы;

– сменяемость производственной деятельности в течение рабочего дня;

– использование музыки во время работы.

Перерывы на отдых должны организовываться в соответствии со следующими рекомендациями.

Необходимо соблюдать постоянный ритм труда и отдыха, т.е. не нарушать время начала отдыха и возобновления трудового процесса. Это позволяет уменьшить длительность периода «врабатывания» после перерывов.

Не менять часто введенный режим. Перерывы на отдых должны быть чаще во второй половине дня.

При монотонной работе перерывы необходимо проводить чаще, но не продолжительные. Длительные перерывы неэффективны, так как они нарушают привыкание к работе.

Для каждого вида труда необходимо свое чередование труда и отдыха. При тяжелом физическом труде целесообразны более редкие, но продолжительные паузы, а при умственной нагрузке (особенно при наличии психологического напряжения) – короткие, но частые.

Нарушение чередования труда и отдыха способствует быстрому развитию состояния утомления, что снижает интерес к выполняемой работе, повышает раздражительность, возбудимость, которая проявляется в ухудшении сна и головных болях.

Действенным средством их профилактики и восстановления нормального функционального состояния является организация активного отдыха. В специальной литературе обоснованы формы и содержание активного отдыха (утренняя зарядка, тренировки на спецснарядах, спортивные игры, прогулки и т.д.). Как известно, физическая подготовка направлена не только на совершенствование силы, выносливости, скорости, ловкости, но и на развитие эмоциональной устойчивости, объема и распределения внимания, сенсомоторной координации и других качеств, необходимых для выполнения профессиональных заданий в экстремальных условиях деятельности. Одним из методов психогенного управления функциональным состоянием и соответственно работоспособностью является аутогенная тренировка и ее варианты в форме психосоматической саморегуляции (В.М. Звоников, М.М. Решетников и др.). Основная задача тренировок состоит в освоении трех методических приемов: а) аутогенной релаксации, предназначенной для снятия чрезмерного нервно-психического напряжения и самоуспокоения; б) аутогенной стимуляции, направленной на снятие явлений утомления и повышение или поддержание высокой работоспособности; в) релаксидеомоторной тренировкой, которая заключается в формировании образного представления профессиональной деятельности путем

мысленного проигрыша ее элементов и этапов на фоне аутогенной релаксации.

Известен ряд физиолого-гигиенических средств управления функциональным состоянием, а именно: ускоренная адаптация организма к измененным условиям внешней среды, дыхание чистым кислородом (ликвидация гипоксических состояний, возникающих при чрезмерных напряжениях), закаливание организма. Для профилактики мышечного дискомфорта в условиях длительной операторской деятельности и повышения общей работоспособности рекомендуется метод электростимуляции нервно-мышечного аппарата. Установлено, что его применение не только снимает явления мышечного дискомфорта, но и повышает умственную работоспособность на 20–30%. Уменьшение чрезмерного психического напряжения возможно при использовании метода центральной электроанальгезии (Э.М. Каструбин), основу которого составляет эффект электротранквилизации в результате применения импульсного электротока (замедление процесса проведения возбуждения в лобных долях головного мозга и ослабление, таким образом, коркового компонента эмоциональных реакций). Имеются психофармакологические средства, способствующие коррекции функционального состояния и повышению работоспособности.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «работоспособность», какие факторы влияют на работоспособность человека?*
2. *Назовите показатели работоспособности человека.*
3. *Охарактеризуйте фазы работоспособности.*
4. *Охарактеризуйте приемы поддержания оптимальной работоспособности.*
5. *Предложите приемы поддержания собственной оптимальной работоспособности.*

ТЕМА 12. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МОНОТОНИИ

Вопросы для рассмотрения:

12.1. Понятие о монотонии.
12.2. Причины появления состояния монотонии.
12.3. Механизмы развития монотонии.
12.4. Монотония и утомление.
12.5. Меры борьбы с монотонией.
12.6. Состояние психического пресыщения.

12.1. Понятие о монотонии

Монотония (от греч. monos – один, единый и tonos – напряжение, ударение) – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе. Характеризуется снижением тонуса и восприимчивости, ослаблением сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, стереотипизацией действий, появлением ощущений скуки и потери интереса к работе. Продуктивность деятельности лишь на некоторое время восстанавливается за счет включения особых волевых усилий[1].

Монотония особенно быстро развивается в условиях монотонного труда, для которого характерно однообразие выполняемых операций, бедность впечатлений, когда в сознании работников образовывается «психологический вакуум». В настоящее время число профессий, отличающихся монотонным характером труда, продолжает возрастать.

Состояние монотонии часто встречается на производстве, в учебной деятельности, в учебно-музыкальной и спортивно-тренировочной, да и просто в обычной жизни (так называемая «монотония быта»). В психологической литературе одно из первых упоминаний о состоянии монотонии встречается в работе Г. Мюнстерберга. Изучением этого состояния интересуются физиологи, психологи, социологи. И это не случайно. Монотонность влияет на эффективность деятельности, настроение человека, на его развитие как личности. Канадский ученый В. Герон, изучавший влияние монотонной окружающей обстановки на психику и деятельность человека, пришел к выводу о необходимости постоянного изменения сенсорного окружения человека для его нормального существования. Даже животные инстинктивно избегают монотонной обстановки. Крыса, например, предпочитает использовать в лабиринте различные пути к пище, а не один и тот же; она стремится

[1] монотония [электронный документ] http://psi.webzone.ru/st/059900.htm

покинуть пространство, в котором провела много времени, и активно ищет новые или менее изученные участки. Это свидетельствует о том, что стремление к разнообразию впечатлений является важнейшей биологической потребностью.

12.2. Причины появления состояния монотонии

Состояние монотонии часто соотносят со скукой.

Скука – психическое состояние, характеризующееся неспособностью человека устанавливать такие отношения с окружающим миром, другими людьми и самим собой, которые могли бы эмоционально захватить его и пробудить интерес к созидательной деятельности. Состояние скуки может возникать как в результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей, так и в силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью и неспособности к эмоциональным переживаниям, вызывающим радость, восторг, желание к осуществлению активной деятельности.

Увеличение свободного времени ведет к тому, что многие не знают, что с ним делать и как занять себя. Не все из них обращаются за помощью к психоаналитику, но состояние скуки часто сопровождается такими болезненными проявлениями, что скучающие люди являются потенциальными пациентами. Не случайно некоторые психоаналитики стали обращать особое внимание на проблему скуки. Одним из первых, кто приступил к осмыслению данного феномена, был О. Фенихель, опубликовавший работу «О психологии скуки». Несколько десятилетий спустя к рассмотрению данной проблемы обратился Э. Фромм, считавший, что «человек – единственное животное, которое может скучать». Размышления о скуке нашли отражение в таких его работах, как «Революция надежды», «Анатомия человеческой деструктивности» и др.

Исследуя феномен скуки в работе «Анатомия человеческой деструктивности», Э. Фромм выделил три категории лиц:

– *не знающие скуки* – способные продуктивно реагировать на стимулирующие раздражения;

– *хронические скучающие* – постоянно нуждающиеся в дополнительном стимулировании и в вечной смене раздражителей;

– *больные* – которых невозможно ввести в состояние возбуждения нормальным раздражителем. Для хронически скучающих и больных людей

скука связана с неудовлетворением, испытываемым ими по отношению к жизни.

Человек может изнывать от скуки в определенной ситуации, говоря, например, что ему скучно и неинтересно находиться в данной компании. Но человек может быть скучным сам по себе в силу структуры своего характера, и тогда он является скучным как личность.

По мнению Э. Фромма, хроническая скука представляет собой одну из патологий современного общества. Большинство людей не являются тяжелобольными, но все они страдают в легкой форме недостатком продуктивности. Если такие люди не находят каких-либо способов стимулирования, то они постоянно скучают. Создается впечатление, что главной целью становится попытка «убежать от собственной скуки». Для достижения этой цели используются различные средства сиюминутного возбуждения, включая всевозможные развлечения, алкоголь, наркотики, секс. Однако все это не затрагивает творческие способности и психические возможности человека, поскольку на глубинном, бессознательном уровне он все равно пребывает в скуке. С точки зрения Э. Фромма, следствием «некомпенсированной скуки» могут быть насилие и деструктивность. В пассивной форме они проявляются в том, что человеку нравится узнавать о преступлениях и катастрофах, смотреть по телевизору сцены кровавых убийств и жестоких драк. В активной форме удовольствие достигается путем садистского и деструктивного поведения. Мотивом некоторых убийств становится именно скука, потребность увидеть какие-то нестандартные ситуации и прекратить монотонность повседневной жизни. Э. Фромм высказал убеждение, согласно которому «скука – одна из величайших мук». Ад представлялся ему тем местом, где царит вечная скука.

Н.Д. Левитов и В.Г. Асеев выделяют действительное (объективное) и кажущееся однообразие работы, ситуации.

Объективное однообразие (монотонность) связано с бедностью сенсорного воздействия на человека, с малой загруженностью его интеллектуальной сферы (чрезмерным дроблением рабочих операций, простотой автоматизированных действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе, малой и средней интенсивностью нагрузки). Это относится как к интеллектуальной, так и к сенсорной и двигательной деятельности.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной монотонности, являясь ее отражением в сознании человека. При этом необходимо наличие двух условий: чтобы выполняемая деятельность не давала умственной свободы от деятельности, привлекала к себе внимание и в то же время не предоставляла достаточных условий для размышления над этим заданием, не давала бы повода для творчества.

Субъективная монотонность деятельности и ситуации может иметь место и без объективной монотонности. Она может быть обусловлена отношением человека к деятельности и ситуации. Известно, например, что работа без знания ее результатов быстро приводит к снижению интереса к ней. Наоборот, заинтересованность в работе и полнота обратной связи, получаемой человеком, не дают проявиться субъективной монотонности даже в случае объективной монотонности труда.

12.3. Механизмы развития монотонии

Психологическое объяснение состояния монотонии, данное Г. Бартенверфером, состоит в том, что монотонная работа приводит к сужению объема внимания, нервному истощению и вследствие этого снижению психической активности мозга. По существу, это понимание состояния монотонии как психического утомления. В отечественной литературе взгляд на монотонию как на операциональное состояние изложен М.И. Виноградовым и З.М. Золиной. Их объяснение основывается на предположении И.П. Павлова, что воздействие на одни и те же клетки длительно действующего раздражителя приводит к их быстрому истощению, развитию запредельного охранительного торможения, которое иррадиирует по коре головного мозга.

М. Гайдер и В. Хакера видят физиологическую основу снижения психической активности при монотонии в нейрофизиологических механизмах восходящих влияний ретикулярной формации на кору головного мозга. Гайдер сформулировал «дезактивирующую теорию» монотонии. По мнению Хакера, сужение объема внимания и его концентрация на узком круге объектов уменьшает активирующее влияние ретикулярной формации на кору. В центральной нервной системе имеются специальные нейроны, обнаруживающие свойства угасания реакций, или привыкания. Они расположены и в коре головного мозга. Больше всего «нейронов новизны» именно в ретикулярной формации. Выявлено, что большинство клеток ретикулярной формации обладают свойством

быстрого привыкания к повторной стимуляции. Возникновение торможения корковых центров связано с уменьшением реактивности неспецифических структур ретикулярной формации и, как следствие, уменьшением ее активирующего влияния на кору головного мозга.

Состояние монотонии объясняется также возникновением «эмоционально-мотивационного вакуума» при однообразии рабочих операций или при редких сенсорных стимулах, когда работа перестает занимать работающего и привлекать его внимание, т.е. становится для него неинтересной.

В исследовании Н.Е. Высотской с соавторами показано, что при появлении у человека скуки возрастает мышечная сила, подсознательно увеличивается темп работы, сокращается время простой сенсомоторной реакции, возрастает тонус напряжения мышц, в сторону возбуждения сдвигается «внутренний» баланс, связанный с двигательной активностью человека. Изложенное свидетельствует о том, что развитие состояния монотонии связано с ростом возбуждения в двигательных корковых центрах. Все это происходит с параллельным развитием торможения на другом уровне управления, связанном с приемом и переработкой информации. Свидетельством тому служат увеличение времени сложной (дифференцировочной) реакции и «центральной задержки», ухудшение внимания, сдвиг «внешнего» (эмоционально-мотивационного) баланса в сторону торможения. Наряду с этим реакция на однообразие раздражителей проявляется в усилении парасимпатических влияний: снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление, уменьшается потребление кислорода, снижаются энерготраты на килограмм веса тела, отмечается небольшой сдвиг pH вправо.

Перечисленные сдвиги могут означать снижение уровня активации, а при работе в основном сенсорного характера – уровня бодрствования. Последнее видно из исследования труда шоферов, осуществляющих дальние перевозки. Е. Брамсфельд и Г. Янг, а также Г. Бартенверфер показали, что в условиях езды по однообразным дорогам у водителя возникает сумеречное состояние сознания, снижается внимание, иногда до такой степени, что он ничего не видит, хотя глаза остаются открытыми. В реальных условиях водитель, находясь в таком гипнозоподобном состоянии, может даже проехать большое расстояние, автоматически контролируя управление машиной. Однако быстрота реагирования на внешние раздражители у него значительно снижается. И хотя водитель

ясно различает приближающуюся опасность, мгновенная сознательная реакция становится для него невозможной. В условиях лабораторных экспериментов испытуемые сообщали, что временами они впадали в дремотное состояние и даже засыпали на короткое время.

В исследованиях, проведенных во Франции и США, было показано возникновение галлюцинаций у водителей грузовиков дальнего следования. После нескольких часов пути они начинают видеть различные образы, например больших красных пауков на смотровом стекле, несуществующих животных, перебегающих дорогу, и т.п. Об аналогичных явлениях у летчиков во время длительных ночных полетов сообщают Л.П. Гримак и В.А. Пономаренко[1]. Летчики перестают ощущать себя управляющими самолетом, видят себя вне кабины самолета, свободно плывущими в пространстве. Через несколько секунд они вздрагивали, приходили в себя и хватались за рычаги управления. Итак, именно однообразие впечатлений (а не действий) и служит той побудительной причиной, которая вызывает состояние монотонии.

12.4. Монотония и утомление

В первых работах по изучению состояния монотонии оно рассматривалось многими авторами как состояние психического утомления. Однако некоторые авторы разделяют эти состояния. Справедливость такого разделения была подтверждена в исследованиях Н.П. Фетискина, Е.П. Ильина, Н.Е. Высотской и др.

Отличительные признаки монотонии и утомления.

1. Утомление – неспецифическое следствие монотонной работы, оно развивается при любой по характеру и длительности работе.

2. Состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии.

3. Утомление исчезает в период отдыха постепенно, монотония же – быстро; перемена темпа деятельности (даже его увеличение) приводит к быстрому снятию монотонии, при утомлении увеличение темпа еще больше снижает работоспособность.

4. Утомление быстрее вызывается тяжелой работой, монотония – легкой.

[1] Гримак Л.П., Пономаренко В.А. Психические состояния и надежность деятельности оператора // Вопросы кибернетики: эффективность деятельности оператора.– М.: Наука, 1982. С. 145–156.

5. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы различны при утомлении и монотонии: в первом случае пульс и кровяное давление увеличиваются, во втором – снижаются.

6. При монотонии происходит снижение энерготрат, при утомлении же они возрастают.

7. Если при монотонии увеличивается время только сложной сенсомоторной реакции, а время простой реакции либо остается неизменным, либо даже уменьшается, то при утомлении увеличивается время обеих реакций.

8. Если при монотонии сдвиг, в сторону торможения наблюдается только по «внешнему» балансу, а во «внутреннем» балансе наблюдается сдвиг в сторону возбуждения, то при утомлении сдвиги в сторону торможения имеются в обоих балансах.

На устойчивость к действию монотонности влияют как индивидные, так и личностные особенности человека. А. Кирн выделил «монотонофильных» и «монотонофобных» лиц. Первым монотонная деятельность даже нравится, потому что «во время нее можно думать о своем». Вторые монотонную работу не переносят, стараются ее избегать. Однако почему одни лица «монотонофилы», а другие – «монотонофобы», автор не объясняет. Эти причины были выявлены в последующих, в основном отечественных, исследованиях.

Отечественные исследователи К.К. Платонов и Н.Г. Валентинова описывают три основные группы рабочих по характеру их реакции на монотонность труда.

Для первой группы типична спокойная, положительная реакция на однообразие. Представителям этой группы нравится простая повторяющаяся работа.

Ко второй группе относятся люди, которым монотонная работа не нравится. Они не могут приспособиться к ней и тяготятся ею, очень часто жалуются на однообразие и утомительность труда.

В третью группу входят лица, у которых сама по себе работа не вызывает каких-либо положительных или отрицательных эмоций, но она их устраивает, поскольку позволяет заполнять образующийся в сознании «вакуум» интересными и нужными мыслями (например, думать о домашних или учебных делах). В этой последней К.К. Платонов выделяет две подгруппы лиц, которые выполняют монотонную работу даже с удовольствием. Одна подгруппа – это пожилые женщины, для которых

такая работа соответствует «вязанию чулка», когда «вакуум сознания», свойственный ей, заполняется посторонними мыслями о домашних делах. Вторая подгруппа – это молодежь, учащаяся без отрыва от производства и занимающая «вакуум сознания» повторением учебных заданий, усовершенствованием в иностранном языке и т.д.

Влияние свойств нервной системы и темперамента. Во многих исследованиях показана роль типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента в устойчивости людей к однообразию деятельности.

Установлено, что с монотонной работой лучше справляются лица со слабой нервной системой, чем с сильной. Однако устойчивость к монотонии определяется не только этой типологической особенностью. Н.П. Фетискин выявил типологический комплекс проявления свойств нервной системы у монотоноустойчивых субъектов: слабая нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу. У лиц с данным типологическим комплексом состояние монотонии появляется намного позже, чем у лиц с противоположным типологическим комплексом, т.е. с сильной нервной системой, с подвижностью возбуждения, с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу.

С. Уайт и И. Ленгдон пришли к выводу, что к однообразной работе более склонны люди, обладающие терпением и флегматическими чертами темперамента. В.Ф. Сопов выявил, что при тренировке выносливости в беге лучше справляются с однообразной монотонной работой те, у кого имеются высокая тревожность, интроверсия, доверчивость, подчиняемость, потребность в избегании неудачи. Г. Бартенверфер и К.В. Крупецкий отмечают, что хуже переносят монотонность экстраверты.

Выявлено, что монотонность быстрее развивается и сильнее выражена у людей с сильной нервной системой, нежели со слабой. Н.П. Фетискин выявил также, что более устойчивы к монотонии лица с инертностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему» балансу и возбуждения по внутреннему балансу. Эти особенности образуют, следовательно, типологический комплекс монотоноустойчивости.

В частности, выявлено, что у работниц, которые 3 года занимались обработкой алмазов (труд монотонный, но требующий одновременно точности и аккуратности), сила нервной системы меньше, чем у обучающихся данной профессии (К.Э. Павлович). Автор предполагает, что такое различие вызвано естественным отбором: остаются в основном лица со слабой нервной системой. Этот вывод подтверждается данными Н.П. Фетискина, а также А.И. Самойловой, показавшей: среди работниц, занимающихся однообразным трудом, преобладают лица со слабой нервной системой, а текучесть кадров в подобных сферах происходит главным образом за счет тех, у кого сильная нервная система.

Связь монотоноустойчивости со слабой нервной системой В.И. Рождественская объясняет тем, что такие люди обладают более высокой чувствительностью, чем располагающие сильной нервной системой. В процессе действия монотонного фактора в центральной нервной системе развивается угасательное торможение, которое делает поступающие сигналы физиологически более слабыми. В силу высокой чувствительности слабой нервной системы одинаковые по интенсивности сигналы оказываются для нее физиологически более сильными, вследствие чего угасательное торможение у обладающих ею людей развивается медленнее, чем у лиц с сильной нервной системой.

Таким образом, можно говорить о наличии двух типов людей: монотонофильных (которые хорошо переносят однообразную работу, а некоторым она даже нравится) и монотонофобных, плохо переносящих такую работу и отрицательно к ней относящихся.

Влияние образовательного уровня. Чем выше образовательный уровень человека, тем более высокие требования он предъявляет к содержанию своей деятельности и тем труднее ему переносить однообразную и простую деятельность.

Влияние профессионального уровня. В некоторых исследованиях отмечается влияние уровня квалификации работников на монотоноустойчивость. Однако и здесь нет единства мнений. Одни авторы связывают эту устойчивость с низким уровнем квалификации работников. В других работах указывается на большую подверженность монотонности молодых и, как правило, неквалифицированных рабочих. Возможно, это связано с тем, что среди молодых еще много лиц с низкой монотоноустойчивостью, которые не успели отсеяться.

Влияние рабочей установки. Известно, что в первые дни недели (понедельник, вторник), когда происходит «врабатывание», состояние монотонии наступает раньше, чем в середине недели. У школьников в воскресенье при выполнении однообразной интеллектуальной работы это состояние наступает значительно раньше, чем в учебные дни недели.

Влияние физической тренированности. Устойчивость к однообразной физической деятельности у спортсменов с небольшим стажем выше, чем у спортсменов-новичков. Объясняется возникновением по мере повышения тренированности неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам, неоднократно отмечавшейся физиологами спорта по отношению к радиации, температурным воздействиям, инфекциям и т.п.

Влияние мотивации. Н.П. Фетискиным выявлено, что у спортсменов с большим стажем устойчивость к монотонии была ниже, чем у спортсменов со стажем до пяти лет здесь, однако, надо учесть различия в мотивации тех и других. У спортсменов младших разрядов стремление достичь высот мастерства создает и повышенный мотив, в результате чего они тренируются увлеченно, о чем свидетельствует и то, что они замечают монотонию, только когда устают. У спортсменов с большим стажем на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности снижена (проявление психического, или эмоционального, «выгорания»), в результате чего на многие тренировочные занятия они идут с неохотой, в силу необходимости.

В другой работе Н.П. Фетискин изучал на группе студентов зависимость времени появления состояния монотонии от нейтрального, развивающего (развитие психомоторики), творческого мотивов и мотива долга. Раньше состояние монотонии появлялось при первых двух мотивах, позже всего – при мотиве долга. Очевидно, эти различия объясняются значимостью предлагавшихся мотивов для испытуемых.

Мотивы деятельности связаны с оценкой человеком своей пригодности для данной деятельности. Чем ниже эта оценка, тем ниже мотивация. Очевидно, именно этим объясняется выявленный И.А. Шурыгиной на детях музыкальной школы факт, что чем ниже оказывался у них уровень способностей, тем чаще у них появлялась скука на уроках.

Влияние возраста. В исследовании, проведенном на учащихся детской музыкальной школы, показано, что наибольшая чувствительность к однообразию учебно-музыкальной деятельности отмечалась у учащихся

подросткового возраста (шестого-седьмого класса общеобразовательной школы).

Влияние привыкания. Даже те люди, которые по своей природе малопригодны к монотонной работе, со временем привыкают к ней. Некоторым она даже начинает нравиться. Однако появление такой привычки не проходит бесследно для самого рабочего. Она порождает неприязнь к смене трудовых операций. У многих рабочих возникает конфликт между стремлением к разнообразию и нежеланием менять работу, к которой они привыкли. Привычка начинает довлеть над рабочими.

12.5. Меры борьбы с монотонией

Долгое время, пока монотония связывалась только с работой на конвейере, считалось, что главным средством борьбы с монотонией является полная автоматизация труда. Хотя это мера и не исключается, решить проблему монотонии она не может хотя бы потому, что большинство видов деятельности автоматизировать нельзя (например, нельзя вместо спортсмена заставить выполнять объемные монотонные тренировочные нагрузки автомат). Поэтому борьба с монотонностью деятельности должна предусматривать разные способы, учитывая и физиологические, и психологические, и социальные факторы.

Работающему рекомендуется, в частности, отыскивать интересное в однообразной работе или же во время работы думать о чем-нибудь своем, заполняя таким образом «мотивационный вакуум». Последнее, однако, возможно только при автоматизировании выполняемых действий. Известны, например, случаи, когда бегуны-марафонцы перед соревнованием читают детективные романы и повести, чтобы во время бега можно было поразмыслить о логичности тех или иных поступков героев прочитанных книг.

Однако положительный эффект от такого «свободного размышления» будет только в том случае, если работающий не ищет удовлетворения от самого процесса работы. В противном случае «свободное размышление» работающего снова будет замыкаться на работе и переживаться как раздражение от данной работы.

Заполняя «психологический вакуум» интересными мыслями, человек тем самым преодолевает однообразие и монотонность труда. М. Смит приводит в своей книге любопытный случай с группой молодых рабочих-текстильщиков, удивлявших учителя математики вечерней школы своим необычайно быстрым прогрессом в учебе. Когда рабочих спросили, в чем же все-таки секрет и причины их успеха, все они заявили, что просто могут думать о математике во время работы, выполнять в уме некоторые домашние задания и т.д. Этот прием переключения сознания в сферу субъективных, личных интересов и мечтаний помогает рабочему не замечать однообразия работы.

Возможность мысленного отвлечения представляет собой своеобразный путь борьбы с монотонностью, рассматриваемый многими авторами как действенный способ ее преодоления. Так, А. Губсер пишет, что «при однообразной работе возможность «ухода в себя» играет

большую роль не как явление, с которым надо бороться, а как действенное средство в деле предотвращения или преодоления монотонности».

На значение мечтаний неоднократно указывал и С. Уайт, который считал их одним из эффективных методов в борьбе с вредным и неприятным воздействием однообразия работы. С его точки зрения, причина возникновения скуки состоит в том, что человек при выполнении однообразной работы испытывает «духовный голод», «ненасыщенный интерес». Там, где не удается найти действенную замену такому ненасыщенному интересу, внимание во всевозрастающей мере сосредоточивается на неприятно тянущейся работе. С помощью же мечтаний как раз и удается направить внимание и ненасыщенный интерес на внутренний мир, что в значительной степени тормозит нарастание скуки.

Возможность во время работы предаваться размышлениям и различным мечтаниям зависит от того, в какой мере индивид может выполнять свою работу на основе автоматизированных навыков.

Действенными средствами уменьшения фактора монотонности являются:

1. Усложнение (укрупнение) рабочих операций, выполняемых действий, объединение их в комплексы. Однако этот способ борьбы с монотонностью труда имеет и недостатки: каждый рабочий должен располагать комплектом оборудования, которое используется во время рабочего цикла лишь частично, при длительности операций свыше 10-12 мин их укрупнение делается вообще невыгодным; укрупнение требует длительной и сложной подготовки самого рабочего. Кроме того, далеко не всякий технологический процесс и особенности производимой продукции позволяют укрупнять операции.

2. Увеличение или периодическое изменение темпа работы или подачи информации.

3. Членение большого по объему задания на отдельные части для того, чтобы появились промежуточные (поэтапные) цели.

4. Организация пауз в работе с заполнением их физическими упражнениями, прослушиванием музыки и другими мероприятиями, соответствующими «активному отдыху», по И.М. Сеченову.

5. Усиление мотивации через объяснение значимости деятельности.

6. Смена деятельности, рабочих мест. Правда, смена рабочих мест в течение рабочей смены дает положительный эффект только для лиц с

подвижностью нервных процессов. Для инертных эта мера неэффективна, больше того, она отрицательно влияет на результаты деятельности.

7. Обеспечение работающего текущей информацией о ходе выполнения планового задания.

12.6. Состояние психического пресыщения

Психическое пресыщение – психическое состояние, возникающее в процессе однообразной деятельности и/или при длительном выполнении субъективно малосодержательной работы. Проявляется в неосознанном варьировании способов исполнения и операциональной структуры действий, выраженных симптомах потери интереса к работе, вплоть до полного отказа от нее, чувства отвращения, желания переменить обстановку, сопровождаемых аффективными срывами[1].

Возникновение отвращения при психическом пресыщении может сопровождаться легким ощущением тошноты, выражая реакцию отторжения неприятного ощущения или воспринимаемого объекта. Понять отвращение, вызванное длительной однообразной работой, помогает следующее замечание Ушинского: «Отвращение к предмету часто появляется тогда, когда он, удовлетворив нашему стремлению ... насильно удовлетворяет стремлению, которого уже нет. Так, мы можем получить положительное отвращение к такому блюду, которого наелись до тошноты...».

Изучение состояния психического пресыщения впервые началось в лаборатории К. Левина, где А. Карстен изучала явление так называемого «психического насыщения», состоящего в том, что в результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем – при ее дальнейшем выполнении – резко отрицательное к ней отношение (вплоть до аффекта) и настойчивое стремление ее прекратить.

Позднее данное состояние изучалось Н. Майером. В его экспериментах испытуемым предлагалось чертить на листке бумаги вертикальные линии, группируя их в соответствии с заданным образцом. Испытуемые должны были не останавливаясь заполнять один за другим листки бумаги, запасы которой непрерывно пополнялись. Сначала начинали появляться отклонения от заданного образца: линии чертились длиннее или короче, с меньшим или большим нажимом и т. д. Изменялся

[1] Психическое пресыщение [электронный документ] http://psylist.net/slovar/15a112.htm

темп работы. Затем ухудшалось качество работы. Через четыре часа работы испытуемые отказывались выполнять задание. Чтобы убедиться, что отказ не связан с мышечным утомлением, испытуемым давалась другая инструкция, которая восстанавливала способность писать.

Монотонность можно снизить, изменяя некоторые факторы внешней среды, например *освещенность рабочего места.* На ленинградской фабрике «Скороход», рижском заводе ВЭФ и некоторых других после каждых 2 ч работы освещение на 1,5-2 мин усиливается на 20%, а затем вновь приводится в норму. Это сбивает монотонность и способствует поддержанию нормального уровня работоспособности. Определенному разнообразию работы может способствовать периодичёская смена некоторых внешних характеристик выпускаемого изделия, не затрагивающая существа технологического процесса.

Даже смена рабочего инструмента или перемена цвета обрабатываемого изделия или используемого инструмента труда дает тот же эффект. Полезным бывает также менять состав работающих групп, находящихся в длительном контакте друг с другом.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «монотония», в каких условиях она проявляется.*
2. *Охарактеризуйте особенности скуки, как проявления монотонии.*
3. *Каковы особенности объективной и субъективной монотонии?*
4. *Каковы механизмы развития монотонии?*
5. *Каковы отличительные особенности монотонии и утомления?*
6. *Перечислите меры борьбы с монотонией.*
7. *Каковы особенности психического пресыщения?*

ТЕМА 13. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УТОМЛЕНИЯ

Вопросы для рассмотрения:

13.1. Понятие утомления и его сущность.
13.2. Усталость как признак утомления.
13.3. Умственное утомление.
134. Роль утомления в жизнедеятельности человека.
13.5. Факторы, влияющие на развитие утомления.
13.6. Меры борьбы с утомлением.
13.7. Переутомление.

13.1. Понятие утомления и его сущность

Любая умственная или физическая работа не может продолжаться бесконечно. Рано или поздно наступает состояние утомления. По данным мировой статистики утомление играет существенную роль в нарушении функциональной надежности и эффективности деятельности. Отмечается, что в 10% летных происшествий их причина заключается в утомлении персонала.

Утомление – это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной и/или длительной умственной (физической) нагрузки в процессе деятельности и проявляется во временном нарушении ряда функций организма, снижении эффективности и качества выполнения профессиональных задач.

Утомление – это нормальное состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы. Оно отражает перестройку регуляторных функций от оптимального режима работы к экстремальному для поддержания работоспособности на прежнем уровне.

13.2. Усталость как признак утомления

Одним из ранних признаков утомления является чувство усталости. ***Усталость*** – психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды. Степень усталости и утомления может не совпадать за счет положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности, однако усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении», – говорил А. А. Ухтомский.

Усталость сопровождается определенными ощущениями, обусловленными физиологическими сдвигами в организме. В.В. Розенблат выдвинул гипотезу, что в основе ощущения усталости лежит преимущественно процесс торможения в двигательных корковых клетках при начинающемся их истощении.

По мнению психологов, есть два типа усталости: психологическая, которая сродни апатии, и физиологическая, являющаяся следствием чрезмерной физической нагрузки. И психологическая и физиологическая усталость может стать причиной низкой производительности труда, ошибок, производственного травматизма и прогулов. Усталость как следствие продолжительного и тяжелого физического труда вызывает поддающиеся измерению физиологические изменения. Психологическую, или субъективную, усталость измерить труднее, но она причиняет человеку не меньше неприятностей, чем физическая усталость. Всем нам знакомы напряжение, раздражительность и вялость, являющиеся следствием чрезмерной усталости.

Имеется ряд фактов, говорящих о том, что подчас одна лишь воображаемая работа может вызывать утомление. Согласно исследованиям С.В. Гольмана, у больных с парализованными или ампутированными конечностями воображаемая работа, легкодостижимая из-за отсутствия проприорецептивной коррекции (т.е. отсутствия мышечного чувства), очень быстро приводит к утомлению с типичными признаками – ощущением усталости в конечности (отсутствующей!), болью в ней и т.д. Известны также следующие случаи: участнику научной экспедиции ночью во время привала приснилось, что он продолжает путь, проснувшись, он почувствовал себя совершенно усталым и разбитым; спортсмену приснилось состязание в беге на 60 км, в течение 3 суток после этого сна испытывал ощущение сильной усталости. Во всех этих примерах речь идет о том, что воображаемая работа при условии выключения проприорецептивного контроля (в силу патологии или под влиянием сна) может вызвать сильное утомление, хотя работают при этом в основном только корковые клетки.

Р.А. Шабуниным показано, что усталость появляется в момент адаптивных изменений ряда физиологических функций, обеспечивающих физическую работу. Эти изменения состоят в увеличении суммарной биоэлектрической активности мышц, в изменении глубины дыхания, учащении пульса. Сходные данные получены Г.И. Мызаном. При

появлении чувства усталости у работавших наблюдалось кратковременное уменьшение частоты пульса и дыхания, вслед за которым оба эти показателя резко увеличивались. Увеличение напряженности в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем сопровождалось усилением потоотделения. Все перечисленные признаки свидетельствуют о большой напряженности в работе организма, сопровождающей преодоление утомления.

Субъективное чувство усталости, по мнению ряда ученых, достаточно точно отражает тяжесть работы, поэтому чувство усталости можно рассматривать как субъективное отражение усилия, необходимого для сохранения координации связанных с работой процессов.

Иногда различают общее и местное утомление. Но это деление весьма условно. «Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в работающие мышцы; я же помещаю его... исключительно в центральную нервную систему», – писал И.М. Сеченов, заложивший основу рефлекторной теории утомления, пришедшей на смену теории утомления как истощения и гуморальной теории утомления.

При развитии утомления наблюдаются изменения не только в вегетативной и мышечной системах, но и в психической сфере. В сенсорной сфере снижается чувствительность рецепторов вследствие того, что на них выделяется меньше ацетилхолина. Резко ухудшается устойчивость ясного видения не только при работах, требующих напряжения зрения, но и тех, где напряжение зрения не требуется. Падает интенсивность внимания, затрудняется его переключение и распределение; наблюдается тенденция к персеверациям; появляются выпадения памяти и затруднение запоминания. Снижается объем памяти, внимания, острота зрения, «чувство времени». Изменяется качество запоминания: от логического запоминания человек переходит к механическому запоминанию. Все это приводит к снижению эффективности умственной деятельности. При физическом утомлении нарушается координация движений, возникают лишние движения, замедляется быстрота и точность реагирования на сигналы.

13.3. Умственное утомление

При утомлении, возникающем при длительной или напряженной умственной деятельности, изменения наблюдаются во многих системах организма: интеллектуальной, психомоторной, сердечно-сосудистой,

рецепторной и др. Изменяются состав крови, газообмен, температура тела. Но основные изменения касаются психических процессов и эффективности умственной деятельности. Еще в конце XIX в. были получены основные данные, доказывающие это. Исследователи отмечали увеличение количества ошибок в решениях задач на сложение и умножение по мере нарастания умственного утомления испытуемых[1].

Б. Бурдон (Bourdon, 1895) для изучения умственного утомления применил способ, широко используемый до сих пор, с зачеркиванием определенной буквы (сначала – в тексте, а затем – в специальных буквенных таблицах). При утомлении уменьшается скорость выполнения задания и увеличивается количество ошибок. Эти данные были многократно подтверждены другими исследователями, что свидетельствует о том, что при умственном утомлении снижается концентрация внимания.

Исследование Г. Эббингауза положило начало изучению памяти при умственном утомлении. Автор учитывал количество запоминаемых бессмысленных слогов, которое по мере развития умственного утомления. Ф.К. Телятник использовал для этой цели запоминание слов и цифр. К концу уроков количество правильно усвоенных слов и чисел уменьшалось. А.Н. Нечаев использовал запоминание ряда из 12 двузначных чисел. К концу учебного дня учащимися было допущено много перестановок чисел. Снижение запоминания тестовых знаков выявили в те же годы и другие исследователи.

В последующие годы были выявлены и другие результаты. Е.И. Рузер в исследовании, посвященном изучению утомления при напряженном умственном труде стенографистов, выявил, что имеет место не снижение памяти и внимания, а наоборот – их повышение, хотя стенографисты жаловались на большую умственную усталость. Значительно позже аналогичную динамику в отношении внимания выявили М.Г. Бабаджанян с соавторами у дежурных операторов. Авторы объяснили это перевозбуждением коры больших полушарий вследствие утомления. Эти факты особенно часто наблюдались после ночной смены.

Ряд авторов еще в конце XIX в. стали использовать при изучении умственного утомления время реагирования испытуемых на сигналы. Было выявлено, что после значительной умственной нагрузки время ответа

[1] Состояния, вызванные интенсивной длительностью [электронный документ] http://www.psichology.vuzlib.net/book_o214_page_18.html

удлиняется с 0,10-0,13 с до 0,30 с. В 60-е гг. XX в., когда в нашей стране наблюдался «бум» в изучении умственной работоспособности учащихся и представителей перцептивно-интеллектуальных профессий, аналогичные данные были получены многими исследователями у школьников, у телефонисток, у диспетчеров и операторов железной дороги, у испытателей авиационных агрегатов за пультом управления, у счетных работников и т.д. Показано также ухудшение восприятия знаков при умственном утомлении.

В биологическом отношении утомление представляет собой защитную реакцию, которая физиологически связана с развитием в ЦНС так называемого запредельного торможения. Оно нарастает постепенно и вначале субъективно не ощущается, однако затем начинает проявляться рядом внешних признаков, которые применительно к умственному труду выражаются следующим образом (таблица 4).

Таблица 4

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	*Утомление*		
	Незначительное	*Значительное*	*Резкое*
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддерживание головы руками, облокачивание	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откидывание на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задает вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

При значительном утомлении человек путем волевого усилия может продолжать выполнять работу, однако в результате усиления запредельного торможения в ЦНС постепенно развивается резкое

утомление, и дальнейшее выполнение работы становится невозможным (что, в частности, выражается в нарастающем числе ошибок, снижении точности движений и т.д.).

13.4. Роль утомления в жизнедеятельности человека

В свое время академик Ухтомский рассматривал утомление чуть ли не как патологическое или на грани его состояние. Действительно, появление чувства усталости сигнализирует человеку, что в его отлаженной системе обеспечения работы произошли какие-то неблагоприятные изменения. Однако вредно не утомление, а переутомление, т.е. хроническое утомление, приводящее к значительному истощению физической и нервной энергии.

Другие исследователи считают, что утомление – защитный механизм, предупреждающий полное истощение энергетических ресурсов и разлад в координационной работе центров. Л.Л. Васильев, признававший теорию отравления, писал в связи с этим, что мы утомляемся не оттого, что отравляемся кенотоксином, а для того, чтобы не отравляться им. Существует точка зрения на утомление как функцию организма, предохраняющую работающий орган от разрушения: утомление – это функция организма, которая снижает интенсивность внешней работы органов и систем в связи с возникновением дефицита активных энергетических веществ. С данной точки зрения снижение работоспособности является механизмом, предупреждающим организм от полного и опасного для жизни истощения энергоресурсов (в результате этого даже при сильном утомлении при физической работе в мышцах остается еще около 40-60% энергоисточников).

Выраженные функциональные траты, приводящие к утомлению, биологически полезны, так как являются стимулятором интенсивных восстановительных процессов, обеспечивающих повышение работоспособности в ходе упражнения. Иными словами, умеренное утомление отнюдь не является нашим врагом и, наступив сегодня, является предпосылкой повышения работоспособности завтра. По этому поводу Dill (1955) указывает: «Следует скорее желать утомления, чем бояться его... Счастливее тот человек, которого работа утомляет, давая ему хороший аппетит и содействуя хорошему ночному сну».

Состояние утомления, однако, не исключает деятельности человека. Наоборот, деятельность при небольшой или средней степени утомления является фактором, повышающим тренированность человека.

Утомление, особенно умеренной степени, даже необходимо: чем больше расходуется энергоресурсов во время работы, тем большее сверхвосстановление (т.е. их прибавка по сравнению с уровнем до работы)

происходит в процессе отдыха. При утомлении развиваются и другие биохимические и физиологические механизмы обеспечения работоспособности в неоптимальных условиях внутренней среды организма. Однако при этом следует учитывать индивидуальные и возрастные особенности человека. Известно, что фаза компенсированного утомления продолжительнее у лиц с сильной и инертной нервной системой по сравнению с теми, кто имеет слабую и подвижную нервную систему. Кроме того, эта фаза довольно короткая у дошкольников, младших и средних школьников, поэтому их нельзя долго заставлять работать на фоне усталости. Учитывая сказанное, оценка значимости утомления должна быть индивидуальной для каждого конкретного случая.

Утомление само по себе не является каким-либо неблагоприятным состоянием для организма – это естественная реакция на выполненную работу. Более того, утомление является обязательным условием повышения работоспособности. Механизм последнего заключается в том, что, продолжая работать в условиях начинающегося утомления, преодолевая его волевым усилием, человек постепенно расширяет свои возможности в выполнении работы. Однако при этом следует учитывать, что чем более значительным оказывается утомление, тем более благоприятные условия *восстановления (отдыха)* должны создаваться. То есть речь идет о том, что состояние и динамика работоспособности должны определяться не только величиной выполненной работы, а скорее соотношением «работа/отдых». Такое утверждение обусловлено тем, что продолжение работы в условиях уже начавшегося утомления представляет собой работу «в долг» – за счет резервных возможностей организма. Естественно поэтому, что в периоде восстановления эти резервы следует компенсировать (благодаря же «эффекту маятника» при полноценном отдыхе эти резервы восстанавливаются с некоторой суперкомпенсацией, что и является основным фактором повышения работоспособности). В таком случае становится понятной вся важность правильной организации внерабочего режима работника умственного труда для поддержания высокого уровня его работоспособности.

Нарушение соотношения «работа/отдых» за счет неполноценности второй компоненты означает, что повторная работа будет начинаться на фоне неполного восстановления работоспособности. При сохранении такого положения в течение определенного времени постепенно развивается состояние переутомления как длительного и стойкого

снижения работоспособности, сопровождающегося функциональными нарушениями в ЦНС и в системах жизнеобеспечения организма. Если не принять соответствующих мер реабилитации, то могут наступить и морфологические нарушения, проявляющиеся в соматических заболеваниях, патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, изменениях в обмене веществ и т.д. Нарастание переутомления поэтому сопровождается прогрессирующими изменениями в различных сторонах жизнедеятельности человека. Неудивительно поэтому, что если при начинающемся переутомлении человек нуждается лишь в регламентации образа жизни, то при глубоких его степенях уже необходимо медицинское лечение.

13.5. Факторы, влияющие на развитие утомления

Время, в течение которого человек продолжает работать при развивающемся утомлении, называется периодом компенсированного утомления. На длительность периода компенсированного утомления влияют, как показано М.Н. Ильиной, возраст, мотивация, уровень тренированности, психофизиологические особенности личности. У младших школьников период компенсированного утомления выражен слабо. При появлении жалоб на усталость они вскоре прекращают работу. Этот факт необходимо учитывать при дозировании нагрузок для младших школьников. С возрастом способность работать без снижения интенсивности на фоне усталости увеличивается. У старших школьников и студентов длительность периода компенсированного утомления становится больше, чем длительность работы до появления усталости, особенно при наличии соревновательного мотива.

Соревновательный мотив удлиняет период компенсированного утомления (терпеливости) в большей мере, чем период работы. Следовательно, соревновательный мотив помимо общего влияния, связанного с нарастанием уровня эмоционального возбуждения, особенно усиливает проявление волевых качеств, в частности упорства (терпеливости). Особенно отчетливо это проявилось в исследовании, посвященном влиянию соревновательного мотива на выносливость школьников различного возраста: чем старше школьники, тем длиннее период работы при компенсированном утомлении при наличии соревновательного мотива.

13.6. Меры борьбы с утомлением

Имеется несколько способов борьбы с утомлением. Еще В.О. Бугославский (1891) и И.М. Сеченов (1903) показали, что *снизить утомление можно путем раздражения рецепторов: цветовых, световых, звуковых, вкусовых, обонятельных, термических и др.*

Активный отдых как способ срочного уменьшения утомления. Эффект активного отдыха был установлен Сеченовым в 1903 г. в следующем эксперименте. Работая на эргографе правой рукой, он достигал полного утомления. Перед повторением работы в одном случае он отдыхал, в другом во время паузы работал на эргографе левой рукой. После этого работа правой рукой оказывалась большей, чем после пассивного отдыха. Данный эффект Сеченов объяснил тем, что работавшие ранее и пришедшие в тормозное состояние нервные центры «заряжаются» при возбуждении других, симметричных центров.

Средства, используемые для активного отдыха, различны. Могут использоваться не только симметричные группы мышц, для активного отдыха мышц рук можно применить работу ног. В качестве активного отдыха могут использоваться статические напряжения, упражнения на расслабление.

У активного отдыха имеются и сторонники, и противники. Дело действительно не так просто, как это представляют в некоторых популярных брошюрах. *Активный отдых в ряде случаев может и не дать ожидаемого положительного эффекта. Так, немецкий физиолог Е. Мюллер пытался заполнить паузы при тяжелой работе обеих рук работой ног на велоэргометре. Эффект активного отдыха не получился: утомление увеличилось.*

Некоторые ученые считают, что активный отдых может представлять дополнительный стресс, т.е. ситуацию напряжения в нейроэндокринной системе, поэтому не даст полного восстановления.

Конечно, и отрицать значение активного отдыха, и считать его эффективным в любой ситуации неправомерно.

Активный отдых повышает работоспособность только в определенных условиях.

– Должна учитываться интенсивность работы, выбираемой в качестве активного отдыха: тяжелая работа, примененная как активный отдых, не улучшает работоспособность.

– Активный отдых наиболее эффективен не при слабых (малые нагрузки, применяемые в качестве активного отдыха, дают даже отрицательный эффект) и не при слишком интенсивных, а при определенных, оптимальных нагрузках.

– Наибольший эффект достигается при включении в активный отдых мышц-антагонистов. Если, например, основная нагрузка падала на сгибатели рук, то выгоднее подключать к активному отдыху разгибатели рук.

– Играет роль характер работы, вызвавшей утомление. При утомлении, вызванном монотонной работой, эффект активного отдыха меньше, чем после интенсивной работы. При быстро развивающемся утомлении эффект активного отдыха тоже небольшой.

– Эффект активного отдыха зависит от степени утомления. Положительный эффект активного отдыха выражен сильнее на фоне большого утомления, чем слабого.

Правда, понятие о степени утомления относительно. По некоторым данным, при очень большом утомлении эффективнее пассивный отдых. Очевидно, наибольшее влияние активного отдыха наблюдается при средней степени утомления. Важно учитывать, что чем большее утомление развивается у человека, тем меньшую нагрузку надо ему давать в качестве активного отдыха. Имеет значение степень тренированности. Чем больше тренирован человек к утомляющей работе, тем более положительное действие оказывает активный отдых.

13.7. Переутомление

Если человек после тяжелой утомительной работы регулярно недовосстанавливается, возникает хроническое состояние утомления, называемое переутомлением. В исследовании В.А. Бодрова[1] обоснованы ***причины развития утомления (переутомления):*** 1) основная – профессиональная нагрузка; 2) дополнительные – воздействие неблагоприятных факторов деятельности, психическое напряжение, чрезмерная умственная или физическая нагрузка перед работой; 3) способствующие – нарушения режима труда, отдыха и питания, длительные перерывы между работой, слабая профессиональная подготовленность и т.д. В зависимости от характера причин развития

[1] Бодров В. А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения // Психологический журнал – 1987. – Т. 8.– № 3. – С. 107-117.

утомления, симптомов его проявления и способов восстановления работоспособности это состояние классифицируется на компенсируемое, острое и хроническое утомление и переутомление. В работе обосновываются симптомы этих форм утомления, методы их.

Как отмечает К.К. Платонов, переутомление может быть различной степени (табл. 5, 6).

Таблица 5

Схема степени переутомления (по К.К. Платонову)

Симптомы	*Степень переутомления*			
	I – начинающееся	*II – легкое*	*III – выраженное*	*IV–тяжелое*
Снижение дееспособности, появление ранее отсутствовавшей усталости при нагрузке	Незначительное при усиленной нагрузке	Заметное при обычной нагрузке	Выраженное при облегченной нагрузке	Резкое без всякой нагрузки
Компенсация волевым усилием снижения дееспособности	Не требуются	Полностью	Не полностью	Незначительная
Эмоциональные сдвиги	Временами снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройства сна	Труднее засыпать или просыпаться	Многим трудней засыпать или просыпаться	Сонливость днем	Бессонница
Снижение умственной способности	Нет	Труднее сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания и памяти

Психогигиенические мероприятия	Упорядочение отдыха, физкультура, культурные развлечения	Очередной отпуск и отдых	Необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха	Лечение

Таблица 6

Характеристика степеней переутомления

Симптомы	*Степень переутомления*			
	Начинающееся	*Легкое*	*Выраженное*	*Тяжелое*
Снижение работоспособности	Малое	Заметное	Выраженное	Резкое
Усталость при умственной нагрузке	При усиленной нагрузке	При обычной нагрузке	При облегченной нагрузке	Без видимой нагрузки
Эмоциональные сдвиги	Временное снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	Труднее засыпать и просыпаться	Трудно засыпать или просыпаться	Сонливость днем	Бессонница
Умственная работоспособность	Не изменена	Трудно сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания и памяти
Вегетативные сдвиги	Временами тяжесть в голове	Часто тяжесть в голове	Временами головные боли, снижение аппетита	Частые головные боли, потеря аппетита

Легкое переутомление может быть перед очередным отпуском; выраженное переутомление является следствием нарушения психогигиенических правил работы, а тяжелое переутомление – следствием хронического недовосстановления при постоянных тяжелых нагрузках. Тяжелое переутомление – это болезнь (невроз истощения).

Между утомлением и переутомлением существуют не только количественные, но и качественные различия. Если при утомлении возникают функциональные, быстро проходящие сдвиги, то при переутомлении возникшие изменения начинают носить стойкий (инертный) характер. И если необходимые психогигиенические меры не

будут осуществлены, то настанет определенный момент, когда прогрессирующие явления переутомления перерастают в заболевание (невроз, гипертоническая болезнь и др.).

В состоянии переутомления люди начинают хуже переносить укачивание. При этом характерным является то, что ухудшение переносимости укачивания касается, прежде всего, относительно более слабых степеней раздражителя и только уже позднее – более сильных. В ходе обследования лиц с разными степенями переутомления, установлено, что, например, при качании на качелях Хилова для лиц в состоянии переутомления характерна пониженная переносимость качания относительно слабой интенсивности. Интересно, что усиление размахов качания, так же, как сложная и трудная деятельность в приведенных клинических наблюдениях, вызывала иногда облегчение состояния с исчезновением неприятных проявлений укачивания. Мера борьбы с переутомлением практически одна – прекращение выполнения деятельности, приведшей к переутомлению.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «утомление» и его признаки.*
2. *Каковы особенности проявления усталости как признака утомления?*
3. *Каковы особенности умственного утомления?*
4. *Какую роль играет утомления в жизнедеятельности человека?*
5. *Какие факторы влияют на развитие утомления?*
6. *Назовите меры борьбы с утомлением.*
7. *Каковы особенности переутомления?*

Раздел 4.
ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

ТЕМА 14. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Вопросы для рассмотрения:

14.1. Сущность феномена «эмоциональное выгорание».
14.2. Причины эмоционального выгорания.
14.3. Стадии профессионального выгорания
14.4. Профилактика профессионального выгорания.

14.1. Сущность феномена «эмоциональное выгорание»

В конце XX в. большой интерес исследователей привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.).

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Синдром эмоционального выгорания проявляется в виде:

– нарастающего безразличия к своим обязанностям, происходящему на работе;

– дегуманизации в форме растущего негативизма по отношению как к пациентам или клиентам, так и к сотрудникам;

– ощущения собственной профессиональной несостоятельности, ощущения неудовлетворенности работой;

– явлений деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем могут развиться невротические расстройства и психосоматические заболевания.

Дальнейшее изучение указанного состояния проводилось психологами Маслач & Jackson[1] (1981), которые характеризовали его как

[1] Maslach, C. and Jachson, S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99−113, 1981.

эмоциональное опустошение. Исследователи проанализировали стресс, которому подвергаются медицинские работники. Даже самые увлеченные своим делом люди сталкиваются с эмоциональными перегрузками из-за интенсивной работы с большим количеством людей, страдающих от самых разных личностных, физических и социальных проблем.

Особая разновидность эмоционального стресса, который испытывают работники систем здравоохранения и социального обеспечения, был назван Кристиной Маслач выгоранием. Медработники начинают относиться к пациентам с меньшей заботой и вниманием и могут начать лечить их безучастно и даже бесчеловечно. Они недовольны собой и тревожатся, считая, что не годятся для этой работы. С эмоциональным истощением связаны невыходы на работу и текучесть кадров, ухудшение работоспособности, скверные отношения с коллегами, неурядицы в семье и плохое здоровье.

Эмоциональное истощение среди современных работников достигает еще большей силы из-за сокращения рабочих мест, изменения функциональных обязанностей и большей озабоченности получением прибыли, чем моральным состоянием и верностью персонала. Работа до изнурения – не просто личная инициатива: она также вскрывает организационную дисфункцию, которую нужно исправить, пересмотрев цели, нравственные ценности, объемы работы и систему вознаграждения. Каковы возможные рекомендации?

На возникновение и степень изнурения оказывает воздействие ряда социальных и ситуативных факторов. Они же указывают на пути его предотвращения или ослабления. Например, на качество отношения врача к пациенту сильно влияет количество пациентов, которым врач оказывает помощь, – чем их больше, тем больше его когнитивная, сенсорная и эмоциональная перегрузки. Еще один фактор, действующий на это отношение, – объем прямых контактов с пациентами. Более продолжительная работа в непрерывном прямом контакте с пациентами сопряжена с более сильным изнурением. Это особенно справедливо для случаев, когда такие контакты даются с трудом и приносят огорчение, как бывает с умирающими пациентами.

Эмоциональное напряжение от такого длительного контакта можно разрядить несколькими способами. Например, врачи могут изменить свое расписание, чтобы на время отвлечься от таких весьма тягостных

ситуаций. Можно работать группами, а не поодиночке. Можно организовать работу так, чтобы получать больше положительных отзывов.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Подобные состояния имеют место в замкнутых рабочих коллективах, выполняющих длительное время (до полугода) совместную деятельность.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности.

14.2. Причины эмоционального выгорания

К трем основным факторам, играющим существенную роль в «эмоциональном выгорании», относят следующие: личностный, ролевой и организационный.

Личностный фактор. Среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию», выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность.

Имеются данные, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин, хотя это подтверждается не во всех исследованиях. А. Пайнс с коллегами установили связь «выгорания» с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития «выгорания». В то же время неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют «выгоранию». В.И. Ковальчук отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и

экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены «выгоранию».

Ролевой фактор. К. Кондо наиболее уязвимыми, «выгорающими» считает тех, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также «трудоголиков», т.е. людей, решивших посвятить себя только реализации рабочих целей, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения.

К *организационному фактору*, способствующему развитию «выгорания», относят: многочасовой характер работы, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; неадекватность содержанию работы характера руководства со стороны начальства и т.д.

В качестве организационных факторов как причин «выгорания» выступают: чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов и недостаток признания и положительной оценки; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

Множество причин, приводящих к психической напряженности во время деятельности, обусловливает многообразие форм ее проявления. Однако, какого бы вида ни было напряжение, оно сопровождается выраженной вегетативной и эндокринной реакцией (увеличение ЧСС и кровяного давления, экскреции адреналина, норадреналина, 17 оксикортикостероидов). Длительное напряжение может приводить к патологическим нарушениям сердечно-сосудистой и других систем организма.

14.3. Стадии профессионального выгорания

Клинически эмоциональное выгорание является состоянием предболезни, и относится к стрессам, связанным с трудностью поддержания нормального образа жизни (Z73) по МКБ-10. Развитие состояния эмоционального выгорания имеет определенные стадии.

Согласно В.В. Бойко[1], синдром эмоционального выгорания можно условно разбить на три фазы:

I фаза – *напряжение психологических защит личности.* Вроде бы все нормально, но приглушаются эмоции, исчезает острота чувств и переживаний. Все становится скучным, на душе пусто, любимая работа не радует, возникает недовольство собой и даже чувство собственной бесполезности, отсутствия выхода. Внезапно, якобы беспричинно, активизируются внутренние конфликты личности, прежде дремавшие внутри, и подкрадывается состояние депрессии.

II фаза – *резистенция,* сопротивление психологических защит. Люди, с которыми человек работает, начинают его раздражать, особенно клиенты и посетители. Человек начинает пренебрежительно относиться к ним, а затем почти ненавидеть. При этом «выгорающий» человек сам не может понять причину нарастающей в нем волны раздражения. В фазе резистенции возможности для работы в предлагаемом режиме исчерпываются, и психика человека начинает бессознательно менять режим, удаляя факторы, ставшие стрессогенными: сочувствие, эмпатию, сопереживание людям, – и, желательно, самих людей тоже: чем дальше люди – тем спокойнее.

III фаза – *истощение.* На этом этапе возникает утрата профессиональных ценностей и здоровья. По привычке специалист еще сохраняет свою респектабельность, но уже виден «пустой взгляд» и «ледяное сердце». Само присутствие рядом другого человека вызывает чувство дискомфорта и тошноты, вплоть до настоящей рвоты. В этой фазе ресурсы психики полностью исчерпаны, происходит соматизация. Велика вероятность инфарктов, инсультов, и т.п.

Согласно концепции М. Буриша (цит. по[2]) в развитии синдрома профессионального (психического) выгорания можно выделить следующие стадии (таблица 7).

Таблица 7

Стадии развития синдрома профессионального выгорания

Стадия	*Профессионально-психологическая характеристика*
Предупреждающая	1. Чрезмерное участие: • Чрезмерная активность, чувство незаменимости; • отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований;

[1] Про эмоциональное выгорание [электронный документ] http://zygmantovich.com/?p=1270

[2] Рогинская Т.И. Психологический журнал.– 2002.– № 3.– С. 85-95.

	• Ограничение социальных контактов. 2. Истощение: • чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев.
Снижение уровня собственного участия	1. По отношению к сотрудникам, клиентам, партнерам и др.: • потеря положительного восприятия коллег; • переход от помощи к надзору и контролю; • прописывание вины за собственные неудачи другим людям; • доминирование стереотипов в поведении – проявление негуманного подхода к людям. 2. По отношению к остальным окружающим: • отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки. 3. По отношению к профессиональной деятельности: • нежелание выполнять свои обязанности; • искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени; • акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой. 4. Возрастание требований: • потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; • чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть.
Эмоциональные реакции	1. Депрессия: • постоянное чувство вины, снижение самооценки; • безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия. 2. Агрессия: • защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; • отсутствие толерантности и способности к компромиссу; • подозрительность, конфликты с окружением.
Фаза деструктивного поведения	1. Сфера интеллекта: • снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий; • ригидность мышления, отсутствие воображения. 2. Мотивационная сфера: • отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям.

	3. Эмоционально-социальная сфера: • безразличие, избегание неформальных контактов; • отсутствие участия в жизни других людей, либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; • избегание тем, связанных с работой; • самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.
Психосоматические реакции	1. Снижение иммунитета. 2. Неспособность к релаксации в свободное время. 3. Бессонница, сексуальные расстройства. 4. Повышенное давление, тахикардия, головные боли. 5. Боли в позвоночнике, расстройства пищеварения. 6. Зависимость от кофеина, никотина, алкоголя.
Разочарование	1. Отрицательная жизненная установка. 2. Чувство беспомощности и бессмысленности жизни. 3. Экзистенциальное отчаяние.

«Тот, кто «выгорает», должен был когда-то загореться», как заметил Буриш. Этот «запал» не несет в себе никаких отрицательных последствий в том случае, если человек получает ожидаемое вознаграждение. В противном случае начинаются симптомы неблагополучия. Изменение отношения к профессиональной деятельности от положительного до безразличного и отрицательного, можно проследить на примере менеджера, который любые инновации в организации работы начинает воспринимать «в штыки», все больше придерживается авторитарных методов руководства.

14.4. Профилактика эмоционального выгорания

В целях профилактики эмоционального выгорания руководитель может предпринять следующие действия.

1. Предельно четко разъяснять каждому сотруднику его место в структуре, функции, права и должностные обязанности.

2. Отслеживать особенности отношений между сотрудниками и создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.

3. Обговаривать с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом,

предотвращается одно из главных проявлений эмоционального выгорания – ощущение бессмысленности работы.

4. Выработать традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.

5. Структурировать работу и организовать рабочие места так, чтобы дело стало значимым для исполнителя.

6. Обсуждать с сотрудником возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы его прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.

7. Создавать в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, с учетом особенностей психологической совместимости).

8. Делать акцент не на том, что сотрудник уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.

9. Оказывать помощь вновь назначенным руководителям и молодым специалистам в адаптации к своей деятельности.

10. Оптимизировать профессиональную нагрузку, изменить (при необходимости) график дежурств, ввести дополнительные формы морального и материального поощрения сотрудников и др.

11. Особое значение имеют предоставление сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.

12. Заниматься самообразованием и самовоспитанием, профилактикой развития эмоционального выгорания у себя самого, выражающегося, например, в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др. Стиль руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы и сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

1. Постановка реальных целей, достижение определенных результатов, что повышает долгосрочную мотивацию. Нельзя «объять необъятное». Правильно расставленные приоритеты и реальные цели дают

возможность человеку чувствовать свою успешность, что, в свою очередь, повышает его самооценку.

2. Наличие достаточных перерывов во время работы на отдых и еду. Сверхурочная работа, а также работа дома после окончания рабочего дня, во время выходных и отпусков – это повышение степени риска развития синдрома эмоционального выгорания.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Доступные способы – это прогулки, тренажерный зал, общение с природой, искусством, которые позволяют расслабиться и отвлечься.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Обмен профессиональной информацией с коллегами или представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого используются различные курсы повышения квалификации, конференции и др.

5. Исключение ненужной конкуренции. Слишком настойчивое стремление к выигрыванию, лидерству обусловливает развитие тревоги, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, проявлению СЭВ.

6. Делиться своими чувствами и переживаниями с другими, если есть поддержка близких людей, «чувство локтя» в коллективе вероятность «выгорания» значительно снижается. Рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами, искали у них профессиональную поддержку. При этом, снижается психоэмоциональное напряжение, а также, общими усилиями они могут найти разумное решение возникшей проблемы или трудной ситуации.

7. Поддержание хорошей физической формы. Доказана тесная связь между состоянием тела и разумом. Хронический стресс воздействует на человека. Очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений, сбалансированного регулярного питания и полноценного сна не менее 7-9 ч в сутки.

Чтобы избежать эмоционального выгорания, также необходимо следовать следующим правилам:

– стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

– научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

– проще относиться к конфликтам на работе;

– не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте сущность эмоционального выгорания. Каковы его проявления в поведении и деятельности человека?*
2. *Каковы причины эмоционального выгорания?*
3. *Охарактеризуйте стадии эмоционального выгорания.*
4. *Назовите методы профилактики профессионального выгорания.*

ТЕМА 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ

Вопросы для рассмотрения:

15.1. Понятие о профессиональной деформации.

15.2. Психологические детерминанты профессиональных деформаций.

15.3. Уровни профессиональной деформации.

15.4. Признаки профессиональной деформации в некоторых массовых отраслях труда.

15.1. Понятие о профессиональной деформации

Рассматривая влияние профессиональной деятельности на осуществляющего ее человека, Э.Ф. Зеер[1] отмечает, что многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности... Вторичная стадия профессионализации по многим видам профессий типа «человек–техника», «человек–природа», сменяется депрофессионализацией... на стадии профессионализации происходит развитие профессиональных деформаций. Соответственно, ***профессиональные деформации*** – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

А.К. Маркова[2] выделяет следующие основные тенденции развития профессиональных деформаций:

– отставание, замедление профессионального развития по сравнению с возрастными и социальными нормами;

– несформированность профессиональной деятельности (работник как бы «застревает» в своем развитии);

– дезинтеграция профессионального развития, распад профессионального сознания и как следствие – нереалистические цели, ложные смыслы труда, профессиональные конфликты;

– низкая профессиональная мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда и дезадаптация;

– рассогласованность отдельных звеньев профессионального развития, когда одна сфера как бы забегает вперед, а другая отстает

[1] Зеер Э.Ф. Психология профессий.– Екатеринбург: УГППУ, 1997. 244 с.

[2] Маркова А.К. Психология профессионализма.– М.: Знание, 1996. 308 с.

(например, мотивация к профессиональному труду есть, но мешает отсутствие целостного профессионального сознания);

– свертывание ранее имевшихся профессиональных данных;

– уменьшение профессиональных способностей, ослабление профессионального мышления;

– искажение профессионального развития, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонения от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;

– появление деформаций личности (например, эмоционального истощения и выгорания, а также ущербной профессиональной позиции, особенно в профессиях с выраженной властью и известностью);

– прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности.

15.2. Психологические детерминанты профессиональных деформаций

Согласно Э.Ф. Зееру, в качестве психологических детерминантов профессиональных деформаций выступают следующие группы факторов.

1. ***Основные группы факторов, детерминирующих*** профессиональные деформации: *объективные*, связанные с социально-профессиональной средой (социально-экономическая ситуация, имидж и характер профессии, профессионально-пространственная среда); *субъективные*, обусловленные особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений; *объективно-субъективные,* порождаемые системой и организацией профессионального процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.

2. ***Более конкретные психологические детерминанты профессиональных деформаций:*** неосознаваемые и осознаваемые неудачные мотивы выбора (либо несоответствующие реальности, либо имеющие негативную направленность); пусковым механизмом часто становятся деформации ожидания на стадии вхождения в самостоятельную профессиональную жизнь (первые же неудачи побуждают искать «кардинальные» методы работы; образование стереотипов профессионального поведения; с одной стороны, стереотипы придают работе стабильность, помогают в формировании индивидуального стиля труда, но, с другой стороны, они мешают адекватно действовать в

нестандартных ситуациях, которых достаточно в любой работе; разные формы психологических защит, позволяющих человеку снижать степень неопределенности, снижать психическую напряженность – это: рационализация, отрицание, проекция, идентификация, отчуждение; эмоциональная напряженность, часто повторяющиеся отрицательные эмоциональные состояния (синдром «эмоционального сгорания»); на стадии профессионализации по мере становления индивидуального стиля деятельности снижается уровень профессиональной активности и возникают условия для стагнации профессионального развития; снижение уровня интеллекта с ростом стажа работы, что часто вызвано особенностями нормативной деятельности, когда многие интеллектуальные способности остаются невостребованными (невостребованные способности быстро угасают); индивидуальный «предел» развития работника, который во многом зависит от изначального уровня образования, от психологической насыщенности труда; причинами образования предела может быть неудовлетворенность профессией; акцентуации характера (профессиональные акцентуации – это чрезмерное усиление некоторых черт характера, а также отдельных профессионально обусловленных свойств и качеств личности); старение работника.

Виды старения: а) социально-психологическое старение (ослабление интеллектуальных процессов, перестройка мотивации, рост потребности в одобрении); б) нравственно-этическое старение (навязчивое морализирование, скептическое отношение к молодежи и всему новому, преувеличение заслуг своего поколения); в) профессиональное старение (невосприимчивость к нововведениям, сложности адаптации к изменяющимся условиям, снижение темпа выполнения профессиональных функций).

15.3. Уровни профессиональных деформаций

Э.Ф. Зеер называет следующие уровни профессиональных деформаций.

1. *Общепрофессиональные деформации*, типичные для работников данной профессии.

Например: для врачей – синдром «сострадательной усталости» (эмоциональная индифферентность к страданиям больных); для работников правоохранительных органов – синдром «асоциальной перцепции» (когда каждый воспринимается как потенциальный

нарушитель); для руководителей – синдром «вседозволенности» (нарушение профессиональных и этических норм, стремление манипулировать подчиненными).

2. *Специальные профессиональные деформации*, возникающие в процессе специализации. Например, в юридических и правозащитных профессиях: у следователя – правовая подозрительность; у оперативного работника – актуальная агрессивность; у адвоката – профессиональная изворотливость; у прокурора – обвинительность. В медицинских профессиях: у терапевтов – стремление ставить «угрожающие» диагнозы; у хирургов – цинизм; у медсестер – черствость и равнодушие.

3. *Профессионально-типологические деформации,* обусловленные наложением индивидуально-психологических особенностей личности на психологическую структуру профессиональной деятельности. В результате – складываются профессионально и личностно обусловленные комплексы:

1) деформации профессиональной направленности личности (искажение мотивов деятельности, перестройка ценностных ориентаций, пессимизм, скептическое отношение к нововведениям);

2) деформации, развивающиеся на основе каких-либо способностей: организаторских, коммуникативных, интеллектуальных и т.д. (комплекс превосходства, гипертрофированный уровень притязаний, нарциссизм);

3) деформации, обусловленные чертами характера (ролевая экспансия, властолюбие, «должностная интервенция», доминантность, индифферентность…). Все это может проявляться в самых разных профессиях.

4. Индивидуальные деформации, обусловленные особенностями работников самых разных профессий, когда отдельные профессионально важные качества, как впрочем, и нежелательные качества, чрезмерно развиваются, что приводит к возникновению сверхкачеств или акцентуаций. Например: сверхответственность, суперчестность, гиперактивность, трудовой фанатизм, профессиональный энтузиазм, навязчивая педантичность и др. «Данные деформации можно было бы назвать профессиональным кретинизмом», – пишет Э.Ф. Зеер.

15.4. Профессиональные деформации специалистов различных профессий

Любая профессия способствует образованию профессиональных деформаций личности – качеств, негативно влияющих на труд и

профессиональное поведение специалиста. Особый интерес представляют профессиональные деформации менеджера, которые выявил и охарактеризовал Э.Ф. Зеер[1].

Основанием для выделения деформаций явились диагностирующие семинары-тренинги актуализации профессионального развития. На тренинговых занятиях менеджерам предлагалось погрузиться в профессию, попытаться почувствовать, что хорошего и что настораживающего привнесла управленческая деятельность в индивидуальную жизнь каждого. Слушатели получали домашнее задание написать по предложенному сценарию психобиографию своего профессионального становления, подробно рассмотрев возможные профессиональные деформации. Применялся также ретроспективный анализ критических событий профессиональной жизни. Анализ результатов диагностики показал, что ***степень выраженности деформации*** определяется *стажем* работы, *полом*, *содержанием* профессиональной деятельности и индивидуально-психологическими *особенностями* личности менеджера. Выявлены следующие профессиональные деформации менеджеров.

1. ***Авторитарность*** проявляется в жесткой централизации управленческого процесса, единоличном осуществлении руководства, использовании преимущественно распоряжений, рекомендаций, указаний. Авторитарные менеджеры тяготеют к различным наказаниям, нетерпимы к критике, характеризуются снижением самоанализа и самоконтроля, проявлением высокомерия и черт деспотизма.

2. ***Демонстративность*** – качество личности, проявляющееся в эмоционально окрашенном поведении, желании нравиться, стремлении быть на виду, проявить себя. Качество проявляется в оригинальном поведении, демонстрации своего превосходства, нарочитых преувеличениях, расцвечивании своих переживаний, в позах, поступках, рассчитанных на внешний эффект. Эмоции ярки, выразительны в проявлениях, но неустойчивы и неглубоки. Определенная демонстративность менеджеру профессионально необходима. Однако *когда она становится доминирующей в поведении*, то снижает качество управленческой деятельности, становясь средством самоутверждения менеджера.

[1] Зеер Э.Ф. Профессиональная деформация менеджеров и методы ее преодоления http://www.elitarium.ru/2008/07/30/professionalnaja_deformacija_preodolenije.html

3. ***Профессиональный догматизм*** возникает вследствие частого повтора одних и тех же ситуаций, типовых профессиональных задач. Проявляется в склонности к упрощению проблем, применению уже известных приемов без учета всей сложности управленческой ситуации, в игнорировании управленческих теорий, пренебрежительном отношении к науке, инновациям, в самоуверенности и завышенной самооценке. Догматизм развивается с ростом стажа работы в одной и той же должности, снижением уровня общего интеллекта, а также обусловливается особенностями характера.

4. ***Доминантность*** обусловлена выполнением менеджером властных функций. Ему даны большие права: требовать, наказывать, оценивать, контролировать. Развитие этой деформации определяется также индивидуально-типологическими особенностями личности. В большей мере доминантность проявляется у холериков и флегматиков. Она может развиться на основе акцентуации характера. Но в любом случае работа менеджера создает благоприятные условия для удовлетворения потребности во власти, в подавлении других и самоутверждении за счет своих подчиненных.

5. ***Профессиональная индифферентность*** характеризуется эмоциональной сухостью, игнорированием индивидуальных особенностей работников. Профессиональное взаимодействие с ними строится без учета их личностных особенностей. Профессиональное равнодушие развивается на основе обобщения личного отрицательного опыта менеджера. Эта деформация характерна для черствых, закрытых людей со слабо выраженной эмпатией, испытывающих трудности в общении. Развивается с годами как следствие эмоциональной усталости и отрицательного индивидуального опыта взаимодействия с подчиненными и коллегами.

6. ***Консерватизм*** проявляется в предубеждении против нововведений, приверженности устоявшимся технологиям, настороженном отношении к творческим работникам, обращенностью в прошлое. Развитию консерватизма способствует то, что менеджер регулярно репродуцирует одни и те же хорошо зарекомендовавшие себя формы и методы управления. Стереотипные приемы воздействия постепенно превращаются в штампы, экономят интеллектуальные силы менеджера, не вызывают дополнительных эмоциональных переживаний. По мере профессионализации эти штампы в управленческой работе становятся тормозом развития организации, предприятия или учреждения.

Сказываются также возрастные изменения личности. С годами растет потребность в стабильности, приверженность устоявшимся и отработанным формам и методам управления.

7. *Профессиональная агрессия* проявляется в отсутствии стремления учитывать чувства, права и интересы подчиненных, приверженности к «карательным» воздействиям, в требовании безоговорочного подчинения. Конечно, в деятельности менеджера неизбежно принуждение. Агрессивность проявляется в иронии, насмешках и навешивании ярлыков: «тупица», «бездельник», «хам», «кретин» и т.п. Как профессиональная деформация агрессивность обнаруживается у менеджеров с ростом стажа работы, когда усиливаются стереотипы мышления, уменьшаются самокритичность и способность конструктивно решать конфликтные ситуации.

8. *Ролевой экспансионизм* проявляется в тотальной погруженности в профессию, фиксации на собственных проблемах и трудностях, в неспособности и нежелании понять другого человека, в преобладании обвинительных и назидательных высказываний, безапелляционных суждений. Обнаруживается в жестком ролевом поведении за пределами организации, предприятия, в преувеличении собственной роли и значения. Ролевой экспансионизм характерен *почти для всех* менеджеров, проработавших руководителями более 10 лет.

9. *Социальное лицемерие* менеджера обусловлено необходимостью оправдывать высокие нравственные ожидания подчиненных и коллег, пропагандировать моральные принципы и нормы поведения. Социальная желательность с годами превращается в привычку морализирования, неискренность чувств и отношений. Эта деформация с годами становится нормой социального поведения большинства менеджеров, и дистанция между декларируемыми и реальными жизненными ценностями увеличивается.

10. *Поведенческий трансфер* (проявление синдрома ролевого трансфера) характеризует формирование черт ролевого поведения и качеств, присущих подчиненным и вышестоящим руководителям. Поговорка «С кем поведешься – от того и наберешься» справедлива в отношении менеджеров правоохранительных органов: в их поведении, эмоциональных реакциях, речи, интонациях отчетливо проявляются психологические особенности правонарушителей.

Менеджеры вынуждены много внимания уделять нарушителям норм профессионального поведения. Нерадивые работники нередко оказывают сопротивление управленческим воздействиям, порождают трудности, провоцируют негативные эмоциональные реакции. Ненормативное поведение «трудных» работников – агрессивность, враждебность, грубость, эмоциональная неустойчивость – переносится, проецируется на профессиональное поведение менеджера, и он присваивает отдельные проявления отклоняющегося поведения.

11. ***Сверхконтроль*** проявляется в чрезмерном сдерживании своих чувств, ориентации на инструкции, уход от ответственности, подозрительной осмотрительности, скрупулезном контроле деятельности подчиненных.

Э.Ф. Зеер обозначает и возможные ***пути профессиональной реабилитации,*** позволяющие в какой-то мере снизить негативные последствия таких деформаций:

– повышение социально-психологической компетентности и аутокомпетентности; диагностика профессиональных деформаций и разработка индивидуальных стратегий их преодоления;

– прохождение тренингов личностного и профессионального роста. При этом серьезные и глубокие тренинги конкретным работникам желательно проходить не в реальных трудовых коллективах, а в других местах; рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;

– профилактика профессиональной дезадаптации начинающего специалиста;

– овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций;

– повышение квалификации и переход на новую квалификационную категорию или должность (повышение чувства ответственности и новизны работы).

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «профессиональная деформация».*
2. *Каковы психологические детерминанты профессиональных деформаций?*
3. *Назовите уровни профессиональной деформации.*
4. *Каковы признаки профессиональной деформации в некоторых массовых отраслях труда?*

5. *Направления и содержание профессиональной реабилитации при деформациях.*

ЧАСТЬ 2.
ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методика экспресс диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Е.П. Ильин)

Назначение теста: Определение свойств нервной системы и коэффициента функциональной асимметрии.

Инструкция к тесту: «По моему сигналу вы должны начать проставлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с. работы, в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

Опыт проводится последовательно сначала правой, затем левой рукой.

Тестовый материал. Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 х 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника. Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4.

Обработка результатов теста

Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол;

Построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике;

На основании анализа формы кривой диагностировать силу нервной системы согласно нижеописанным критериям.

Рассчитать коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой руки, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из восьми прямоугольников. Абсолютное различие по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а затем умножается на 100%:

KFa = ((сумма точек правой руки – сумма точек левой руки) / (сумма точек правой руки + сумма точек левой руки)) * 100%.

Полученные в результате обработки экспериментальных данных опыта варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

Сильный тип (выпуклый тип): темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы; в следующие 25-30 с. он может снизиться ниже исходного уровня (т.е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

Стабильный тип (ровный тип): максимальный тип удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого нервной системы средней силы;

Слабый тип (нисходящий тип): максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

Среднеслабый тип (промежуточный тип): темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – среднеслабая нервная система;

Среднесильный тип (вогнутый тип): первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со среднесильной нервной системой.

Тест на межполушарную асимметрию

Из нейропсихологии мы знаем, что два полушария человеческого мозга работают по-разному: левое полушарие отвечает за логические и лингвистические стороны умственных операций, а правое полушарие - за

их образность, целостность и эмоциональность. Такая функциональная асимметрия человеческого организма проявляется в разных формах поведения, при этом те или иные поведенческие реакции могут строиться по правому или левому типу.

Сейчас мы проделаем несколько тестов и узнаем, какие типы реакций преобладают у каждого из вас. Приготовьте лист бумаги и карандаш. Вы проделаете несколько упражнений, в каждом из них вы будете отмечать на листке, какой тип реакции – правый или левый – проявился у вас.

Их можно отмечать, например, буквами «П» и «Л».

Итак, приготовьте листки бумаги и ручки, чтобы отмечать правый и левый тип реакции.

Приступаем к **первому** заданию. Поместите руки перед собой и переплетите пальцы. Посмотрите, какой из двух больших пальцев оказался сверху – правый или левый. Если сверху оказался правый палец, то это правый тип реакции, так и отметьте в своем листке. Если сверху левый палец, то тип реакции у вас левый. Итак, переплетите пальцы и в зависимости от того, какой из двух больших пальцев оказался сверху, отметьте в своем листке правый или левый тип реакции. Пожалуйста.

Приступаем ко **второму** заданию. Ваши глаза открыты. Сложите указательные пальцы рук перед глазами так, словно вы прицеливаетесь из ружья, при этом поймайте и зафиксируйте глазами точку, в которую вы стреляете (не закрывайте глаза). Итак, сложите пальцы рук в ствол ружья и прицельтесь в точку. Начали.

А сейчас закройте сначала один, а затем другой глаз. Посмотрите, в каком из этих двух случаев точка прицела сместится. Если точка сместилась при закрытом правом глазе, то тип вашей реакции – правый, если точка сместилась при закрытии левого глаза – тип реакции левый. Итак, пожалуйста, закрываем сначала один, а затем другой глаз и фиксируем, в каком случае точка прицеливания сместится.

Сейчас мы приступаем к **третьему заданию.** Это так называемая поза Наполеона. Скрестите руки на груди и посмотрите, какая рука оказалась сверху, правая или левая. Результат зафиксируйте. Итак, складываем руки на груди и смотрим, какая рука оказалась сверху. Пожалуйста.

Наконец, **четвертое** задание. Сначала мы попросим вас немного поаплодировать. Итак, все хлопаем в ладоши.

А сейчас обратите внимание, какая рука при аплодировании у вас оказывается сверху – правая или левая. Итак, смотрим, какая рука при хлопках в ладоши оказывается сверху и фиксируем этот результат на своем листке. Пожалуйста. Спасибо. Все задания проделаны. По количеству правых и левых типов реакции вы можете в первом приближении определить свой тип межполушарной асимметрии.

Первое задание позволяет судить об общем характере вашего психологического склада, является ли он логическим или эмоциональным.

Второе задание может говорить о таких чертах характера, как твердость и агрессивность.

Третье – указывать на склонность к простодушию или кокетству. Четвертое – на решительность или нерешительность характера. Полученные результаты можете обсудить с ведущим и друг с другом. Итак, обсуждение.

Спасибо. Надеемся, полученные результаты смогли хотя бы чуть-чуть привлечь ваше внимание к проблеме психологической и психофизиологической асимметрии. (Гонг).

ППППП. 1. Ориентация на общепринятое мнение (стереотипы), консервативный тип характера, наиболее стабильное (правильное) поведение.

ПППЛ. 2. Неуверенный консерватизм, слабый темперамент. Нерешительность.

ППЛП. 3. Способность к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность, так как этот сильный характер не воспринимает слабые типы.

ППЛЛ. 4. Редкий и самостоятельный тип характера. Кокетство, чувство юмора, мягкость, артистизм. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера. Высокая контактность, но медленное привыкание.

ПЛПП. 5. Деловой тип характера, сочетающий аналитический склад и мягкость. Чаще встречается у женщин. Общепринятый тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность. Такие люди никогда не идут на конфликт «в лоб», у них преобладает расчет, терпимость, «вязкость», замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

ПлПл. 6. Самый слабый тип характера, очень редок. Беззащитность и слабость. Подверженость различным влияниям. Встречается только у женщин.

ПллП. 7. Склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликты. Некоторое непостоянство, способность кокетничать в аналитической манере, особая мягкость. Эмоциональная медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. Чаще встречается у женщин.

Пллл. 8. Непостоянный и независимый характер, основная черта – аналитичность. Встречается редко.

лПППП. 9. Часто встречающийся тип характера с очень хорошей адаптацией к разным условиям. Эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая прежде всего проявляется в основных стратегических вопросах (брак, образование и т.п.). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдается склонность к флегматичности.

лППл. 10. Слабая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требует особо тщательного отношения к себе – тип «маленькой королевы».

лПлП. 11. Самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит в «зацикливание» на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

лПлл. 12. Сильный и ненавязчивый характер. Практически не поддается убеждению. Основная черта – внутренняя агрессивность, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное взаимопонимание.

ллПП. 13. Дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

ллПл. 14. Основные черты: простодушие, мягкость, доверчивость. Это очень редкий тип (1 % женщин, у мужчин практически не встречается).

лллП. 15. Эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность, некоторая разбросанность приводят к

тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

Лллл. 16. Способность по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность «ослепительно» улыбаться.

Какой у вас тип мышления: мужской или женский?

Британский генетик Анна Мойр предложила тест, который, по ее мнению показывает, в какой степени ваш мозг настроен на мужской или женский лад[1].

Инструкция: Обведите кружком вариант утверждения, который считаете для себя правильным в подавляющем большинстве случаев.

1. *Когда надо разобраться в простой или дорожной карте вы:*

а) в затруднении и часто просите помочь вам;

б) поворачиваете ее так, чтобы она совпадала с направлением вашего взгляда на местности;

в) не испытываете никаких трудностей.

2. *Вы готовите на обед сложное изысканное блюдо, радио включено и зазвонил телефон, вы:*

а) продолжите готовить блюдо, оставив радио включенным и разговаривая с другом/подругой;

б) выключите радио, продолжите готовку и будете разговаривать;

в) скажете по телефону, что перезвоните, как только блюдо будет готово.

3. *К вам собираются друзья и просят рассказать, как добраться до вашего нового дома, вы:*

а) нарисуете карту маршрута и пошлете ее друзьям или попросите кого-нибудь объяснить, как до вас добраться;

б) спросите, какие приметные места известны вашим друзьям, и затем попробуете объяснить, как к вам доехать;

в) объясните словом, как найти ваш дом: «По дороге М3 до Ньюкасла, затем разворот, затем поворот налево и поезжайте до второго светофора…»

[1] Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений мужчина-женщина. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 400 с.– С.90-101.

4. *Объясняя новую идею и концепцию, вы скорее всего:*

а) будете использовать карандаш, бумагу и жесты;

б) объясните словами, прибегая к помощи жестов и мимики;

в) объясните словами ясно и точно.

5. *Оказавшись дома после просмотра замечательного фильма, вы склонны:*

а) прокручивать сцены из фильма в уме;

б) рассказать об этих сценах и о том, что было сказано на экране;

в) в основном цитировать слова экранных героев.

6. *В кинотеатре вы предпочитаете сидеть:*

а) с правой стороны;

б) вам все равно;

в) с левой стороны.

7. *У друга/подруги сломалось что-то механическое. Вы:*

а) выразите сочувствие и поговорите о том, как должно быть ему неприятно;

б) порекомендуете надежного механика, который сможет починить;

в) сообразите, как эта вещь работает, и попытаетесь исправить.

8. *Вы находитесь в незнакомом месте, и кто-то спрашивает вас, где север. Вы:*

а) признаетесь, что не знаете;

б) подумав, догадаетесь, где он;

в) мгновенно покажете на север.

9. *Вы нашли место, где можно поставить машину, но очень тесное, и вам надо заехать туда задним ходом. Вы:*

а) попытаетесь найти другое место;

б) тщательно подготовившись загоните туда машину;

в) легко и непринужденно загоните машину задним ходом.

10. *Вы смотрите телевизор, и зазвонил телефон. Вы:*

а) ответите, не выключая телевизор;

б) выключите телевизор, а затем ответите;

в) выключите телевизор, попросите присутствующих помолчать и только после этого ответите.

11. *Вы только что прослушали новую песню в исполнении вашего любимого артиста. Обычно вы:*

а) сможете пропеть куплет из этой песни, и это вам не составит труда;

б) сможете пропеть что-то из этой песни, если она достаточно проста;

в) вам будет трудно вспомнить мотив песни, но некоторые тона вы вспомните.

12. *Вы лучше всего предсказываете результат:*

а) интуитивно;

б) приняв решение, основанное на имеющейся информации и «внутреннем ощущении»;

в) приняв решение на базе фактов, статистики и точных данных.

13. *Вы вложили ключи не на свое место. Вы:*

а) займетесь каким-нибудь делом, пока само не вспомнится, куда вы их положили;

б) займетесь делом, напряженно вспоминая, куда они могли запропаститься;

в) мысленно воспроизведете свой путь, пока не вспомните, где вы их оставили.

14. *Вы находитесь в отеле и услышали отдаленный вой сирены. Вы:*

а) можете сразу указать, откуда доносится звук;

б) сможете указать направление, если сосредоточились;

в) не сможете определить направления, в котором расположен источник звука.

15. *Вы пришли на прием, и вас познакомили с шестью или семью новыми людьми. На следующий день вы:*

а) сможете легко описать их лица;

б) вспомните только несколько из этих лиц;

в) с большей вероятностью вспомните их имена.

16. *Вы хотите поехать на каникулы в деревню, а ваш партнер/ша хочет поехать на курорт. Чтобы убедить его/ее в том, что ваше предложение лучше, вы:*

а) ласково скажете, как вы чувствуете: вы любите деревню, а детям и семье там всегда так весело;

б) скажете, если партнер поедет в деревню, то вы будете ему/ей благодарны и в следующий раз вы обязательно поедете на курорт;

в) воспользуетесь фактами: деревня ближе, дешевле и хороша для занятий спортом и отдыха.

17. *Планируя свой день, вы:*

а) напишете список того, что надо сделать;

б) подумаете о том, что сегодня надо сделать;

в) представите в уме людей, с которыми надо встретиться, которых надо посетить, и вещи, которыми вам придется заниматься.

18. *У друга/подруги возникла проблема личного характера, и он/она пришел/а к вам обсудить ее. Вы:*

а) сама симпатия, и понимание, и все;

б) скажете, что проблемы никогда не бывают столь серьезны, как кажутся, и объясните почему;

в) постараетесь дать рациональный совет, как снять проблему.

19. *Двое состоящих в разных браках ваших друзей завели между собой роман и тайно встречаются. Насколько вероятна возможность, что вы поймете, что происходит:*

а) довольно быстро поймете;

б) поймете происходящее через некоторое время;

в) скорее всего никогда не догадаетесь.

20. *А что, собственно, такое жизнь, по вашему мнению?*

а) иметь друзей и жить в согласии с окружающими;

б) быть дружелюбным к окружающим, сохраняя личную независимость;

в) достичь достойной цели, заработать уважение других и добиться престижного положения.

21. *Будь у вас выбор, вы бы предпочли работать:*

а) в команде, где остальные люди легко уживаются с другими;

б) с другими, но сохраняя для себя некоторое пространство;

в) отдельно.

22. *Из этих книг вы предпочитаете:*

а) романы и художественные произведения;

б) журналы и газеты;

в) документальную прозу, биографии.

23. *Идя за покупками, вы склонны:*

а) покупать, повинуясь внезапному импульсу, в частности, неординарные вещи;

б) запланировать покупки заранее, но не считать этот план обязательным;

в) рассматривать этикетки и сравнивать цены.

24. *Вы предпочитаете ложиться спать, вставать и принимать пищу:*

а) когда вам хочется;

б) по расписанию, но не обязательному;

в) в одно и то же время каждый день.

25. *Вы поступили на новую работу и познакомились со множеством новых людей. Один из них звонит вам домой. Вы:*

а) сразу узнаете его по голосу;

б) узнаете его по голосу в пятидесяти процентах случаев;

в) вам будет трудно узнать человека по голосу.

26. *Что вас тревожит больше всего, когда вы спорите с кем-то:*

а) молчание собеседника или его непонятная вам реакция;

б) его непонимание вашей точки зрения;

в) его настораживающие или агрессивные вопросы и комментарий.

27. *В школе каково было ваше отношение к проверке грамотности и сочинениям:*

а) вы легко с этим справлялись;

б) одно вам давалось, а другое нет;

в) не давалось ни то, ни другое.

28. *В танцах вы:*

а) можете чувствовать музыку, как только научились правильно двигаться;

б) некоторые танцы можете танцевать, но другие вам не даются;

в) с трудом следуете ритму.

29. *Насколько хорошо вы умеете опознавать крики животных и подражать им:*

а) не очень хорошо;

б) в меру;

в) очень хорошо.

30. *В конце долгого дня вы предпочитаете:*

а) поговорить с друзьями или членами семьи о прожитом дне;

б) послушать, как другие рассказывают о своих делах;

в) почитать газету, посмотреть телевизор, но не разговаривать.

Обработка результатов

Сложите количество ответов отдельно по рубрикам «а», «б» и «в» и воспользуйтесь следующими таблицами для подсчета набранных очков.

Для мужчин:

Количество «а» х на 15 =

Количество «б» х на 5 =

Количество «в» х на (- 5) =

Всего баллов =

Для женщин:

Количество «а» х на 10 =

Количество «б» х на 5 =

Количество «в» на (-5) =

Всего баллов =

За вопросы, ответы на которые не отражают точно вашей жизни или оставленных без ответа, наградите себя 5 баллами.

Интерпретация результатов

Большинство мужчин имеет от 0 до 180 баллов, а большинство женщин – от 150 до 300.

Чем ближе результат к 0, тем более мужской ум, и тем более вероятен высокий уровень тестостерона в крови. Такие люди обладают сильной логикой, аналитическими способностями и красноречием. Чем ближе их результаты к 0, тем лучше они предсказывают стоимость, тем более точные выводы делают на основании статистических данных и почти полностью свободны от влияния эмоций на выводы. Пункты в минусовой области свидетельствуют о чисто мужском складе ума.

Чисто женский ум набирает более 100 баллов. Чем больше, тем больше женского в программе мозга, тем больше вероятность проявления неординарных творческих, артистических, музыкальных способностей. Такие люди принимают решения, основываясь на интуиции, на внутренних, немотивированных ощущениях, и хорошо выявляют наличие проблем, когда имеется минимум данных. Они хорошо справляются с проблемами, требующими решения, основанного на творческих способностях интуиции.

Количество баллов в диапазоне от 150 до 180 свидетельствует о близком складе ума для обоих полов. Такие люди не имеют склонности ни к мужским, ни к женским стереотипам поведения и обычно демонстрируют гибкость мышления, что может оказаться большим преимуществом в любой группе, которая занимается решением проблем. Они предрасположены к дружеским отношениям и с мужчинами, и с женщинами.

Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методика определения коэффициента здоровья

Коэффициент здоровья (КЗ), или индекс функциональных изменений (ИФИ)[1] предназначен для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения адаптационного потенциала последней. Он был предложен А.П. Берсеневой и Р.М. Баевским, авторы предлагают рассматривать изменения сердечного ритма в связи с адаптационной реакцией целостного организма как проявление различных стадий общего адаптационного синдрома.

Состояние функционального напряжения является первичной реакцией организма на воздействие стрессорных факторов. Это состояние характеризуется мобилизацией адаптационных резервов организма и повышением уровня функционирования его систем, особенно тех, которые обеспечивают приспособительный эффект. Повышается согласованность работы различных органов и систем за счет централизации управления функциями. Адаптация организма к условиям окружающей среды носит кратковременный характер.

Состояние неудовлетворительной адаптации характеризуется понижением уровня функционирования организма, развитием утомления. Это состояние обычно является результатом перенапряжения адаптационных механизмов. Организм пытается приспособиться к чрезмерным для него условиям существования путем изменения функциональной активности отдельных систем и напряжения регуляторных механизмов. Однако вследствие развития недостаточности оптимальный режим функционирования не может быть обеспечен. Но в состоянии неудовлетворительной адаптации отсутствуют специфические патологические изменения.

Состояние срыва адаптации характеризует дезадаптацию организма и указывает на дезорганизацию регуляторных механизмов. Это состояние включает в себя все многообразие проявлений предболезни (состояние, предшествующее развитию определенного заболевания) и начальных форм различных заболеваний у здоровых и больных людей. При этом специфическим состояниям болезни и предболезни предшествуют неспецифические состояния, описанные Г. Селье.

[1] Панченко Л. Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.

ИФИ (КЗ) определяется в условных единицах-баллах. Для вычисления ИФИ (КЗ) требуются данные о частоте пульса (ЧП), артериального давления (АДс – систолическое, АДд – диастолическое), росте (Р), массе тела (МТ) и возрасте (В):

ИФИ = 0,011ЧП + 0,014АДс + 0,008АДд + 0,014В + 0,009МТ – 0,009Р – 0,27

На основании полученного значения индекса Баевского каждый обследуемый может быть отнесен к одной из четырех групп по степени адаптации: удовлетворительная адаптация (ИФИ менее 2,59), напряжение механизмов адаптации (ИФИ от 2,6 до 3,09), неудовлетворительная адаптация (ИФИ от 3,1 до 3,49) и срыв адаптации (ИФИ более 3,5). Чем выше значение ИФИ, тем выше вероятность наличия напряжения адаптационных механизмов[1].

Наиболее простым показателем адаптации является ***вегетативный индекс, или индекс Кердо (ВИ)***, который характеризует степень равновесия симпатического и парасимпатического тонуса ВНС. Положительное значение ВИ свидетельствует о преобладании симпатического, а отрицательное – парасимпатического отдела ВНС.

ВИ = (1 – Д\П) * 100 %, где Д – диастолическое давление, мм рт. ст., П – частота пульса, уд. в мин. При равновесии симпатического и парасимпатического отделов ВНС (здоровые, адаптированные к условиям среды люди) вегетативный индекс близок к единице, а величина диастолического давления близка к частоте сердечных сокращений.

Симпатический сдвиг сопровождается учащением пульса и понижением диастолического артериального давления; парасимпатический: замедлением пульса и повышением диастолического артериального давления. По данным Л. Е. Панина и В. П. Соколова, преобладание тонуса парасимпатической нервной системы характерно для низкотревожных людей. У высокотревожных доминирует индекс симпатической нервной системы. По мнению ряда авторов, наиболее успешную адаптацию к стрессу обеспечивает преобладание симпатических влияний над парасимпатическими.

Интегральная удовлетворенность трудом

Диагностическая цель. Интегративным показателем, отражающим благополучие/неблагополучие личности в трудовом коллективе, является

[1] Баевский Р. М., Берсенова А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. – М., 1997. – http: // ecg.ru / index.html

удовлетворенность трудом, которая включает интерес к выполняемой работе, удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками и руководством, уровень притязаний в профессиональной деятельности, удовлетворенность условиями, организацией труда и т.д.

Данная методика позволяет оценить не только общую удовлетворенность своим трудом, но и оценить ее составляющие.

Инструкция. Прочтите каждое из предложенных утверждений и оцените, насколько оно верно для вас. На отдельном листе бумаги запишите номер утверждения и буквенное обозначение выбранного вами ответа.

Текст опросника

1. То, чем я занимаюсь на работе, меня интересует:

а) да; б) отчасти; в) нет.

2. За последние годы я добился успехов в своей профессии:

а) да; б) отчасти; в) нет.

3. У меня сложились хорошие отношения с членами нашего коллектива:

а) да; б) не со всем; в) нет.

4. Удовлетворение, получаемое от работы, важнее, чем высокий заработок:

а) да; б) отчасти; в) нет.

5. Занимаемое мной служебное положение не соответствует моим способностям:

а) да; б) время от времени; в) нет.

6. В работе меня, прежде всего, привлекает возможность узнавать что-то новое:

а) да; б) не уверен; в) нет.

7. С каждым годом я ощущаю, как растут мои профессиональные знания:

а) да; б) не уверен; в) нет.

8. Люди, с которыми я работаю, уважают меня:

а) да; б) что-то среднее; в) нет.

9. В жизни часто бывают ситуации, когда не удается выполнить возложенную на вас работу:

а) да; б) среднее; в) нет.

10. В последнее время руководство не раз выражало удовлетворение по поводу моей работы:

а) да; б) редко; в) нет.

11. Работу, которую я выполняю, не сможет выполнить человек с более низкой квалификацией:

а) да; б) среднее; в) нет.

12. Процесс работы доставляет мне удовольствие:

а) да; б) среднее; в) нет.

13. Меня не устраивает организация труда в нашем коллективе:

а) да; б) не совсем; в) нет.

14. У меня часто бывают разногласия с товарищами по работе:

а) да; б) иногда; в) нет.

15. Меня редко поощряют за работу:

а) да; б) иногда; в) нет.

16. Даже если бы мне предложили более высокий заработок, я бы сменил место работы:

а) да; б) может быть; в) нет.

17. Мой непосредственный руководитель часто не понимает или не хочет понимать меня:

а) да; б) иногда; в) нет.

18. В нашем коллективе созданы благоприятные условия для труда:

а) да; б) не совсем; в) нет.

Обработка и интерпретация результатов труда

Ключ

Составляющие удовлетворенности трудом	*Утверждения*	*Максимальный балл*
Интерес к работе	1, 6, 12	6
Удовлетворенность достижениями в работе	2,7	4
Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками	3, 8, 14	6
Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	10, 15, 17	6
Уровень притязаний в профессиональной деятельности	5, 11	4
Предпочтение выполняемой работы высокому заработку	4, 16	4
Удовлетворенность условиями труда	13, 18	4

Профессиональная ответственность	9	2
Общая удовлетворенность трудом	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. 10, 11, 12, 13,14	28

Дешифратор к ключу

Утверждения	Варианты ответов			Утверждения	Варианты ответов		
1				10			
2				11			
3				12			
4				13			
5				14			
6				15			
7				16			
8				17			
9				18			

Для получения общей оценки удовлетворенности своим трудом и ее составляющих необходимо с помощью приведенной выше таблицы перевести полученные ответы в баллы.

Суждение об общей и парциальной удовлетворенности трудом (УТ) производится на основе сопоставления полученных баллов с максимальными показателями, приведенными в ключе.

Средний уровень УТ определяется в 45%-55%-м диапазоне от общей суммы баллов.

Низкий уровень УТ характеризуется 1-44%, а высокий – выше 56%.

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА

Оценка уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации *(Опросник О.Н. Родиной)*

Изменение профессиональной среды, связанное, например, с изменением технологии, с приходом нового руководителя, с приобретением новой профессии или вступлением в новую должность, с переходом в другой цех или на другое предприятие, а также изменение потребностей, возможностей и целей самого человека приводит к необходимости активизации процесса адаптации. Дезадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Дезадаптация проявляется в различных нарушениях деятельности: в снижении производительности труда и его качества, в нарушениях дисциплины труда, в повышении аварийности и травматизма. Критериями психофизиологической адаптации считаются состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости, активность поведения. Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и (или) отказе от деятельности.

Ход работы. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым раздают бланки для ответов и зачитывают инструкцию следующего содержания: «Вам будет предложен ряд утверждений. Определите, соответствуют ли они вашему состоянию. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, некоторые утверждения вызовут у вас затруднение, в этом случае знак ответа (+) поставьте в графе «Соответствует частично». Но старайтесь давать ответ более определенный».

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество: _____

Возраст: _____Профессия: _____

Специальность: _____ _____ Стаж: _____

№ утверждения	Соответствует полностью	Соответствует частично	Не соответствует
1			

64			

Содержание опросника

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие.
2. Обычно у меня хорошее настроение.
3. У меня много различных интересов, помимо работы.
4. Я стал раздражительным.
5. Я стал чаще болеть в последнее время.
6. Мне нравится работать в коллективе.
7. У меня постоянно меняется настроение.
8. В последнее время я чувствую общее недомогание.
9. У меня ровный и спокойный характер.
10. Меня часто одолевают мрачные мысли.
11. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
12. Мне стало трудно общаться с новыми людьми.
13. У меня часто бывает подавленное настроение.
14. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.
15. Я стал вялым и безразличным.
16. Я часто бываю веселым и общительным.
17. Мне стало неприятно бывать в местах, где собирается много людей.
18. Я стал часто ссориться со своими родными и коллегами.
19. В последнее время мне реже, чем обычно, хочется встречаться со своими знакомыми.
20. Я с удовольствием прихожу на работу.
21. Моя работа мне перестала нравиться.
22. Обычно я работаю легко, без напряжения.
23. В начале смены мне трудно собраться с силами, чтобы начать работу.
24. Во время работы я часто отвлекаюсь на посторонние мысли, забываю, что нахожусь на рабочем месте.
25. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой.
26. Мой рабочий день обычно пролетает незаметно.
27. Я без труда справляюсь с нормой.
28. Мне часто приходится заставлять себя работать внимательнее.
29. В последнее время мне стало труднее работать.

30. Я часто ловлю себя на мысли, что мне просто ничего не хочется.

31. Я стал пассивным.

32. Я стал забывчивым.

33. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые надо сделать сегодня.

34. После работы я всегда чувствую себя разбитым.

35. В свободное время мне ничем не хочется заниматься, а только лечь и отдохнуть.

36. При чтении книги на меня нападает сонливость.

37. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза.

38. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах.

39. В последнее время я стал хуже видеть.

40. Меня мучают боли в висках и во лбу.

41. Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея.

42. У меня отекают ноги.

43. У меня иногда возникает ощущение тошноты.

44. У меня часто болит голова.

45. У меня бывают головокружения.

46. Я чувствую постоянную тяжесть в голове.

47. У меня бывает ощущение шума или звона в ушах.

48. Иногда у меня перед глазами как будто летают блестящие мушки.

49. У меня бывают приступы сердцебиения.

50. У меня появилась одышка.

51. Иногда у меня бывает ощущение, что мне трудно вдохнуть.

52. Я стал часто покрываться испариной.

53. У меня легко потеют ладони.

54. У меня часто выступают красные пятна на шее и щеках.

55. Я легко засыпаю ночью.

56. Я постоянно хочу спать днем.

57. Обычно я сплю крепко.

58. У меня чаще всего беспокойный сон.

59. После пробуждения я засыпаю с трудом.

60. Утром мне трудно проснуться.

61. После сна я обычно встаю вялым, плохо отдохнувшим.

62. У меня часто бывает бессонница.

63. Я все время чувствую себя усталым.

64. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.

Обработка результатов. Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором. Подсчитать общее количество ответов, совпадающих с дешифратором. Каждый совпадающий ответ оценивается в 2 балла, ответ «Соответствует частично» – 1 балл.

«Ключ»

1. нет	17. да	33. да	49. да
2. нет	18. да	34. да	50. да
3. нет	19. да	35. да	51. да
4. да	20. нет	36. да	52. да
5. да	21. да	37. да	53. да
6. нет	22. нет	38. да	54. да
7. да	23. да	39. да	55. нет
8. да	24. да	40. да	56. да
9. нет	25. да	41. да	57. нет
10. да	26. нет	42. да	58. да
11. да	27. нет	43. да	59. да
12. да	28. да	44. да	60. да
13. да	29. да	45. да	61. да
14. да	30. да	46. да	62. да
15. да	31. да	47. да	63. да
16. нет	32. да	48. да	64. нет

Дешифратор

Признак	**Номера утверждений**
I. Ухудшение самочувствия:	
эмоциональные сдвиги	2, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 31
особенности отдельных психических процессов	24, 28, 32, 33
снижение общей активности	22, 23, 27, 29, 36
ощущение усталости	1, 8, 30, 34, 35, 63
II. Соматовегетативные нарушения	5, 37-54, 64
III. Нарушения цикла «сон-бодрствование»	55-62
IV. Особенности социального взаимодействия	3, 6, 9, 11, 12, 16-19
V. Снижение мотивации к деятельности	20, 21, 25, 26

Анализ результатов. Максимально возможное количество баллов – 128. Подсчитать количество баллов по отдельным признакам. Дать оценку уровня дезадаптации по следующим правилам: 96 баллов и более –

высокий уровень дезадаптации, требующий принятия неотложных мер (психологических и медицинских); от 65 до 95 баллов – выраженный уровень дезадаптации; от 32 до 64 баллов – умеренный уровень дезадаптации; до 32 баллов – низкий уровень. Количество баллов по отдельным признакам указывает на источники дезадаптации.

Диагностика адаптированности студентов в вузе

Поступление в вуз и обучение в нем сопровождается включением вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения. В психологической адаптации студентов в вузе принято, в частности, различать следующие виды: *адаптацию к условиям учебной деятельности* (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.); *адаптацию к группе* (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций); *адаптацию к будущей профессии* (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы рассматривают понятия «адаптация» и «адаптированность» в качестве синонимов. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов (2008, с. 17) определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования». Соответственно, «адаптированность» отражает результативную сторону процесса адаптации.

Методика диагностики адаптированности студентов в вузе[1]

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим Вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую Вашему мнению цифру напротив номера суждения. Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

[1] Разработана совместно с А.В. Крыловой.

Список суждений

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов

Ответы испытуемых сверяются с ключом и переводятся в баллы с последующим их суммированием отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Раздел 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Диагностика состояния стресса

(К. Шрайнер)

Цель: определить уровни стрессового состояния.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.

8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете.

Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

*8–9 баллов***.** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие – страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

По данным, полученным автором методики, было замечено, что подавляющее большинство работников банка имеют оценку в интервале 5–7 баллов (80% респондентов). Примерно 18% респондентов имеют 8–9 баллов. И только около 2% имеют оценку 0–4 балла. Следовательно, большинство банковских работников настоятельно нуждаются в том, чтобы повысить у себя средства самоконтроля в стрессовых ситуациях.

Шкала профессионального стресса[1]

Назначение методики: выявление профессионального стресса.

Инструкция. Прочтите вопросы и выберите наиболее подходящий Вам вариант ответа.

Вопросы

1. Два человека, которых вы хорошо знаете, обсуждают вас. Как вы думаете, о чем они говорят?

А. О том, что вы в полном порядке и ничего вас не напрягает – 0 баллов.

Б. О том, что вы – «просто супер», но при разговоре с вами надо следить за тем, что говоришь – 1 балл.

В. О том, что у вас постоянно какие-то проблемы – 2 балла.

Г. О том, что вы очень капризный и непредсказуемый человек – 3 балла.

Д. О том, что чем реже они вас видят – тем лучше – 4 балла.

2. Являются ли следующие факторы обычными в вашей жизни? (Начислите по одному баллу за каждый положительный ответ)

А. Чувство, что вы редко делаете что-либо правильно.

Б. Чувство, как будто вас преследуют, загоняют в угол.

В. Расстройство желудка.

Г. Плохой аппетит.

Д. Трудности с засыпанием по ночам.

Е. Головокружение и дрожь.

Ж. Беспричинная потливость.

З. Приступы паники при нахождении в толпе или замкнутых пространствах.

И. Усталость и недостаток энергии.

К. Чувство безнадежности («Для чего все это?»).

[1] http://ladies.academ.org/articles/psihologiya/mir-vo-mne/5467

Л. Слабость или приступы тошноты без какой-либо физической причины.

М. Чрезвычайная раздражительность по пустякам.

Н. Частые пробуждения по ночам.

О. Трудности с принятием решений.

П. Неспособность дома отключиться от рабочей проблемы или событий дня.

Р. Слезливость.

С. Самобичевание («Я ни с чем не могу справиться»).

Т. Недостаток энтузиазма даже для любимых занятий.

У. Нежелание встречаться с новыми людьми и пробовать новые виды деятельности.

Ф. Неспособность сказать «нет», когда просят что-то сделать.

3. Вы более или менее оптимистичны, чем обычно (или так же)?

А. Больше – 0 баллов.

Б. Так же – 1 балл.

В. Меньше – 2 балла.

4. Вам нравится наблюдать спортивные состязания?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

5. Вы можете встать в выходной день позже, не чувствуя при этом вины?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

6. Способны ли вы отстаивать свое мнение в разговоре с начальником?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

7. Отстаиваете ли вы свое мнение перед коллегами?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

8. Отстаиваете ли вы свое мнение перед членами семьи?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

9. Кто обычно берет на себя ответственность за важные решения в вашей жизни?

А. Вы сами – 0 баллов.

Б. Кто-то другой – 1 балл.

10. Когда вас критикует начальство на работе, вы обычно:

А. Слегка расстраиваетесь – 0 баллов.

Б. Умеренно расстраиваетесь – 1 балл.

В. Очень расстраиваетесь – 2 балла.

11. Заканчиваете ли вы рабочий день с чувством удовлетворения тем, чего вы достигли?

А. Часто – 0 баллов.

Б. Иногда – 1 балл.

В. Редко – 2 балла.

12. Чувствуете ли вы большую часть времени, что у вас есть неразрешенные конфликты с коллегами?

А. Да – 1 балл.

Б. Нет – 0 баллов.

13. Превышает ли количество работы, которую вам нужно сделать, количество отпущенного на нее времени?

А. Очень редко – 0 баллов.

Б. Иногда превышает – 1 балл.

В. Обычно превышает – 2 балла.

14. Имеете ли вы ясную картину того, что требуется от вас в профессиональном плане?

А. Почти всегда – 0 баллов.

Б. Иногда – 1 балл.

В. Едва ли – 2 балла.

15. Хватает ли вам времени на себя?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

16. Если вы хотите обсудить свои проблемы с кем-то, находите ли вы симпатизирующего вам человека?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

17. Находитесь ли вы на пути к осуществлению главных целей своей жизни?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

18. Скучно ли вам на работе?

А. Очень редко – 0 баллов.

Б. Иногда – 1 балл.

В. Часто – 2 балла.

19. Ждете ли вы с нетерпением момента, когда вы окажетесь на работе?

А. Почти всякий раз – 0 баллов.

Б. В некоторые дни – 1 балл.

В. Практически никогда – 2 балла.

20. Получаете ли вы денежное вознаграждение, адекватное вашим способностям и вкладу в работу?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

21. Получаете ли вы адекватное признание в виде должности и карьерного роста за свои способности и вклад в работу?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

22. Препятствуют ли ваши коллеги и начальство вашей работе? Или они помогают вам?

А. Помогают – 0 баллов.

Б. Препятствуют – 1 балл.

23. За последние десять лет вы достигли всего, чего хотели в профессиональном плане?

А. Результат превзошел ожидания – 0 баллов.

Б. Ожидания подтвердились – 1 балл.

В. Надежды не оправдались – 2 балла.

24. Если бы вы могли оценить, насколько вы любите себя, по возрастающей шкале от 1 до 5, какую оценку вы бы поставили?

«5» – 0 баллов.

«4» – 1 балл.

«3» – 2 балла.

«2» – 3 балла.

«1» – 4 балла.

Обработка результатов

Суммируйте набранные вами баллы.

15 баллов и меньше. Стресс не является проблемой в вашей жизни. Это не означает, что вам недостаточно стресса, чтобы ощущать себя занятым и нужным человеком. Просто в данный момент ваш организм хорошо справляется с психологическими нагрузками.

16-30 баллов. Это умеренный уровень стресса для занятого профессионала. Тем не менее было бы разумным поискать пути его уменьшения.

31-45 баллов. Стресс является проблемой для вас, необходимо срочно принять меры. Чем дольше вы работаете в таком режиме, тем труднее вам будет с ним справиться. Это серьезный повод посмотреть внимательнее на вашу профессиональную жизнь.

46-60 баллов. На этом уровне стресс является главной проблемой. Вы приближаетесь к стадии истощения организма. Возможно появление серьезных проблем со здоровьем. Давление стресса необходимо срочно уменьшить.

Личный профиль стресса

(Курт Теппервайн[1])

Инструкция: Оцените каждое положение теста положительно или отрицательно.

1. Я легковозбудимый человек.
2. Я очень чувствителен.
3. Я отношусь ко всему весьма щепетильно.
4. Я все принимаю на свой счет.
5. Я сержусь, когда меня критикуют.
6. Я очень честолюбив.
7. Я недоволен моим нынешним положением.
8. Я «агрессивный» автолюбитель.
9. По натуре я очень мнителен.
10. Я сплю по 7-8 часов в сутки.
11. Я доволен собой.
12. У меня есть, по крайней мере, один настоящий друг.
13. Моими нынешними доходами я доволен.
14. Я черпаю силы в моей вере.
15. Состояние моего здоровья хорошее.
16. У нас с партнером полноценные взаимоотношения.
17. Я регулярно занимаюсь спортом.
18. Я умею распределять свое время.
19. Я выпиваю меньше трех чашек кофе в день.
20. Я даю себе короткие передышки несколько раз в день.

[1] Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 256 с.

21. Я очень быстро восстанавливаю силы.
22. Я быстро теряю терпение.
23. Я многое беру на себя.
24. Я страдаю от страха.
25. Я ревнив.
26. Я страдаю от бессонницы.
27. Я испытываю комплекс неполноценности.
28. Мне трудно вставать по утрам.
29. Мне нелегко принимать решения.
30. В присутствии начальства я чувствую себя неуверенно.
31. У меня часто потеют руки.
32. Я чувствителен к изменениям погоды.
33. Вес моего тела нормальный.
34. Мое кровяное давление нормальное.
35. Меня часто мучают головные боли.
36. Я чувствителен к шуму.
37. Пищеварение у меня нормальное.
38. Я радуюсь мелочам.
39. Если меня что-то угнетает, то я высказываю это моему партнеру или друзьям.

Личный профиль стресса помогает выявить ваши слабые места. После того, как они установлены, существуют две возможности: или избегать в будущем стрессовых ситуаций, или менять в стрессовой ситуации свое поведение и усваивать желаемые привычки.

Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя

(И. Ладанов, В. Уразаева)

Назначение методики: выявления рабочих стресс факторов или для аутодиагностики степени риска развития психологического стресса у менеджеров среднего звена. С ее помощью можно быстро определить, в каких видах управленческой деятельности имеется наибольшая напряженность («проблемность») и в каком направлении необходимо развивать менеджерские умения.

Инструкция: на каждое суждение возможен один из пяти вариантов ответов: «никогда» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «всегда» – 5 баллов. Прочитайте внимательно каждое из

приведенных ниже предложений и против каждого вопроса поставьте соответствующий ответ. Затем суммируйте результат ответов.

Суждения

1. Работающие с вами люди не знают, чего можно от вас ожидать.

2. Вы убеждены, что делаете совсем не то, что нужно.

3 Вы чувствуете, что не в состоянии выполнять противоречивые требования вышестоящих руководителей.

4. Вы ощущаете сильную нагрузку.

5. Вам не хватает времени, чтобы качественно сделать работу.

6. Вы чувствуете, что работа оказывает давление на личную жизнь (мешает личной жизни).

7. Часто вы не знаете, что вам предстоит делать.

8. Вы чувствуете, что только власть поможет вам выполнить работу.

9. Вы чувствуете, что не можете справиться с необходимой информацией.

10. Вы не знаете, какую оценку дает вам начальник.

11. Вы не в состоянии предугадать реакцию вышестоящего начальника.

12. Ваши взгляды и взгляды начальника полностью противоположны.

Сферы рабочих стрессов:

Конфликтность коммуникаций – вопросы 1–3.

Стрессы рабочих перегрузок – вопросы 4–6.

Информационный стресс – вопросы 7–9.

Стрессы «вертикальных» коммуникаций – вопросы 10–12.

«Ключ»

№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	
	Σ =		Σ =		Σ =		Σ =

Обработка и интерпретация результатов

1. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 1-го по 3-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о повышенной конфликтности делового общения — высокой стрессогенности организационных коммуникаций. Стресс-менеджмент должен быть направлен на выявление «слабых звеньев» коммуникаций в организации, обучение эффективному деловому общению управленческого персонала, развитию организационной культуры.

2. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 4-го по 6-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о наличии психологических перегрузок у руководителя. Рекомендуется обучение тайм-менеджменту, оптимизации рабочих нагрузок и технологиям психической саморегуляции.

3. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 7-го по 9-й включительно. Результат *выше 12 баллов* говорит о том, что причиной рабочих стрессов является низкая компетентность, неконструктивная организация работы. Срочно требуется повышение профессиональной квалификации и компетенции. Имеющиеся управленческие проблемы могут быть частично решены с помощью сплоченной команды или рациональных инновационных преобразований.

4. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 10-го по 12-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о психологической напряженности в отношениях с вышестоящим руководством. В целях снижения стрессогенности в корпоративных отношениях необходима углубленная психодиагностика вертикальных коммуникаций, стилей управления и подчинения, поведенческих моделей и специализированные психологические тренинги, направленные на развитие организационной культуры и коммуникаций.

Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс»

Назначение методики. Опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс» представляет собой адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II. Опросник состоит из сорока утверждений, которые необходимо оценить по 4-балльной шкале: «почти никогда» – 1 балл, «часто» – 2 балла, «иногда» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла.

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас во время работы (учебы). Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим переживаниям во время рабочего (учебного) дня. Для оценки используйте 4-балльную шкалу: 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда.

Суждения

1. Работа доставляет мне удовольствие.
2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе.
3. Работа не кажется мне тупой или слишком однообразной.
4. Я работаю почти с отвращением.
5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным.
6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий.
7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы.
8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно.
9. Чтобы справляться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем обычно.
10. Моя работа «идет» без особого напряжения.
11. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией.
12. Я чувствую себя утомленным.
13. Я продолжаю работать и дальше, но без всякого интереса.
14. Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения.
15. Я работаю с неохотой.
16. Я пытаюсь изменить деятельность или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости.
17. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной.
18. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх.
19. На работе я вялый и безрадостный.
20. Работа не очень тяготит меня.
21. Мне приходится заставлять себя работать.
22. Мне приходится мгновенно собираться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные неполадки и сбои в работе.
23. Во время работы мне хочется встать, немного подвигаться и размяться.

24. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой.

25. Моя работа полна разнообразных заданий.

26. Я охотно выполняю свою работу.

27. Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной рабочими задачами.

28. Я собран и полностью включен в выполнение любого ставящегося передо мной рабочего задания.

29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций.

30. Время за работой пролетает незаметно.

31. Я уже привык к тому, что в моей работе в любой момент может случиться что-либо непредвиденное.

32. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро.

33. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось.

34. Мне становится не по себе при любом незначительном сбое или помехе в работе.

35. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего дня.

36. Я сыт по горло этой работой.

37. Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым.

38. Мне не трудно самостоятельно принять любое решение, касающееся выполнения моей работы.

39. В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия.

40. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка заключается в расчете коэффициентов утомления, монотонии, пресыщения и стресса в соответствии с ключами, а также в по строении профиля из 4-х оценок текущего состояния. Если значение коэффициента менее 18 баллов – то исследуемый компонент не выражен, от 18 до 29 баллов – выражен, более 30 баллов – сильная степень выраженности.

Опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс» предназначен для индивидуального или группового использования.

Ключи для обработки методики:

Кут = (Сумма (9, 11, 12, 21, 32) – Сумма (2, 10, 14, 27, 28)) + 25

Км = (Сумма (5, 6, 16, 23, 24, 33, 35) – Сумма (3, 25, 30)) + 15

Кпрес = (Сумма (4, 15, 19, 36, 39) – Сумма (1, 17, 20, 26)) + 20

Кстр = (Сумма (7, 18, 22, 31, 34, 37, 40) – Сумма (8, 29, 38)) + 15

Где Кут – коэффициент утомления, Км – монотонии, Кпрес – пресыщения, Кстр – стресса.

Опросник
«Степень хронического утомления»
(А.Б. Леонова)

Назначение методики. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и соотнесите его с тем, как вы себя обычно чувствуете в течение последних нескольких месяцев. Если оно совпадает с типичными для вас ощущениями – ответ «да», в противном случае – ответ «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, выберите оба предложенных варианта «Да-нет».

Суждения

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие.
2. Я стал раздражительным.
3. В последнее время я стал хуже видеть.
4. Я стал забывчивым.
5. После работы я чувствую себя разбитым.
6. Мне нравится работать в коллективе.
7. У меня часто бывает подавленное настроение.
8. Я чувствую постоянную тяжесть в голове.
9. У меня отекают ноги.
10. У меня бывают головокружения.
11. У меня бывает ощущение, что мне трудно вздохнуть.
12. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой.
13. После сна я обычно встаю вялым и плохо отдохнувшим.
14. Мой рабочий день обычно протекает незаметно.
15. Я стал часто ссориться со своими близкими.
16. После пробуждения я засыпаю с трудом.
17. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах.
18. В последнее время стали раздражать вещи, к которым раньше я относился спокойно.
19. Я стал вялым и безразличным.

20. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня.

21. В последнее время мне стало трудно работать.

22. У меня ровный и спокойный характер.

23. Меня мучают боли в висках и во лбу.

24. У меня часто бывают приступы сердцебиений.

25. Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея.

26. У меня часто возникает чувство тошноты.

27. У меня часто болит голова.

28. Моя работа перестала мне нравиться.

29. Я постоянно хочу спать днем.

30. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.

31. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза.

32. Чаще всего у меня беспокойный сон.

33. Я с удовольствием прихожу на работу.

34. Я в последнее время чувствую себя усталым.

35. В последнее время я чувствую общее недомогание.

36. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.

Полученные ответы по каждому пункту методики переводятся в трехбалльную оценочную шкалу с учетом типа формулировки утверждения:

Прямые утверждения (п. 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35): «Да» – 2 балла; «Да-нет» – 1 балл; «Нет» – 0 баллов.

Обратные утверждения (п. 1, 6, 14, 22, 33, 36): «Да» – 0 баллов; «Да-нет» – 1 балл; «Нет» – 2 балла.

Основным показателем выполнения методики является ***индекс хронического утомления (ИХРУ),*** который подсчитывается, как сумма по всем пунктам опросника. Значения ИХРУ могут варьировать в диапазоне от 0 до 72 баллов. Для вынесения диагностического суждения о степени хронического утомления используются следующие градации ИХРУ:

ИХРУ до 17 баллов – отсутствие признаков хронического утомления;

17 < ИХРУ 26 баллов – начальная степень хронического утомления;

27 < ИХРУ 36 баллов – выраженная степень хронического утомления.

37 < ИХРУ 48 баллов – сильная степень хронического утомления.

ИХРУ больше 48 баллов – Переход в область патологических состояний (астенический синдром).

Для более полной качественной интерпретации результатов целесообразно также подсчитать удельный вес разных групп симптомов в общем индексе хронического утомления:

Симптомы физиологического дискомфорта (п. 3, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32);

Снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт (п. 1, 4, 5, 8, 19, 20, 21, 34, 35, 36)

Нарушения в эмоционально-аффективной сфере (п. 2, 7, 15, 18, 22, 30);

Снижение мотивации и изменения в сфере социального общения (п. 6, 12, 14, 28, 33).

Поскольку количество утверждений, входящих в разные группы симптомов, неодинаково, то имеет смысл подсчитать процентное отношение набранных по соответствующим пунктам опросника баллов к их максимально возможному числу:

Симптомы физиологического дискомфорта – 15 пунктов, максимально 30 баллов;

Снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт – 10 пунктов, максимально 20 баллов;

Нарушения в эмоционально-аффективной сфере – 6 пунктов, максимально 12 баллов;

Снижение мотивации и изменения в сфере социального общения – 5 пунктов, максимально 10 баллов.

Преобладание той или иной группы симптомов свидетельствует о глубине соматизации негативных последствий хронического утомления и указывает на сбои в работе тех регуляторных механизмов деятельности, которые, прежде всего, нуждаются в корректировке. Как и уровень личностной тревожности, степень развития хронического утомления является важным фактором, который обусловливает особенности актуального состояния функциональной системы. Общая астенизация организма связана с истощением адаптационных ресурсов, что существенно ограничивает возможности человека адекватно реагировать на профессиональные нагрузки. Она приводит также к необходимости

актуализировать в деятельности резервные ресурсы, что усугубляет эффекты перенапряжения и истощения.

Шкала оценки субъективной комфортности

(А. Леонова)

Цель: выявление степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени. Методика состоит из 10 биполярных шкал, полюса которых обозначены противоположными по своему значению прилагательными, описывающими характерные признаки «хорошего» и «плохого» субъективного состояния.

Инструкция: прочтите каждую из представленных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметьте, в какой степени ваши ощущения в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы. Отсутствию сколько-нибудь выраженного сдвига в сторону того или иного переживания по данной шкале соответствует оценка «0». Не задумывайтесь, пожалуйста, долго над выбором ответа — обычно первое ощущение, которое приходит в голову, оказывается наиболее точным.

Дата ..... Время заполнения

1 Сильный 3 2 1 0 1 2 3 Слабый

2 Веселый 3 2 1 0 1 2 3 Грустный

3 Сонный 3 2 1 0 1 2 3 Бодрый

4 Спокойный 3 2 1 0 1 2 3 Взволнованный

5 Счастливый 3 2 1 0 1 2 3 Несчастный

6 Ленивый 3 2 1 0 1 2 3 Энергичный

7 Свежий 3 2 1 0 1 2 3 Усталый

8 Расслабленный 3 2 1 0 1 2 3 Собранный

9 Полный сил 3 2 1 0 1 2 3 Истощенный

10 Скучный 3 2 1 0 1 2 3 Заинтересованный

Обработка и интерпретация результатов. При подсчете результатов тестирования шкала трансформируется от 7 до 1 баллов. 7 баллов присваивается максимально позитивной оценке признака, а 1 балл – максимально негативной. Оценка 4 балла соответствует нейтральному пункту «0».

Прямые шкалы: 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Обратные: 3, 6, 8, 10.

Индекс субъективной комфортности (ИСК) рассчитывается как общая сумма баллов по всем шкалам.

Интерпретация результатов:

ИСК ≥ 54 баллам – высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие;

48 ≤ ИСК < 54 баллов – приемлемый уровень субъективного комфорта, нормальное самочувствие;

41 ≤ ИСК < 48 баллов – сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие

ИСК < 41 балла – низкий уровень субъективного комфорта, плохое самочувствие.

Шкала дифференциальных эмоций

(К. Изард, адаптирована А. Леоновой)

Инструкция: перед вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, – соответствующих по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Просим вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается ваше первое ощущение. Ваши возможные оценки:

1 – «переживание полностью отсутствует»;
2 – «переживание выражено незначительно»;
3 – «переживание выражено умеренно»;
4 – «переживание выражено сильно»;
5 – «переживание выражено в максимальной степени».

I	1	Внимательный	1 2 3 4 5
	2	Сконцентрированный	1 2 3 4 5
	3	Собранный	1 2 3 4 5
II	1	Наслаждающийся	1 2 3 4 5
	2	Счастливый	1 2 3 4 5
	3	Радостный	1 2 3 4 5
III	1	Удивленный	1 2 3 4 5
	2	Изумленный	1 2 3 4 5
	3	Пораженный	1 2 3 4 5
IV	1	Унылый	1 2 3 4 5
	2	Печальный	1 2 3 4 5
	3	Сломленный	1 2 3 4 5
V	1	Взбешенный	1 2 3 4 5
	2	Гневный	1 2 3 4 5

	3	Яростный	1 2 3 4 5
VI	1	Чувствующий неприязнь	1 2 3 4 5
	2	Чувствующий отвращение	1 2 3 4 5
	3	Чувствующий омерзение	1 2 3 4 5
VII	1	Презрительный	1 2 3 4 5
	2	Пренебрежительный	1 2 3 4 5
	3	Надменный	1 2 3 4 5
VIII	1	Напуганный	1 2 3 4 5
	2	Боязливый	1 2 3 4 5
	3	Паникующий	1 2 3 4 5
IX	1	Застенчивый	1 2 3 4 5
	2	Робкий	1 2 3 4 5
	3	Стыдливый	1 2 3 4 5
X	1	Сожалеющий	1 2 3 4 5
	2	Виноватый	1 2 3 4 5
	3	Раскаивающийся	1 2 3 4 5

Обработка и интерпретация результатов. *Индекс положительных эмоций* характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличествующей ситуации.

Подсчитывается:

ПЭМ = I, II, III (Интерес + Радость + Удивление).

Индекс острых негативных эмоций отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличествующей ситуации.

Подсчитывается:

НЭМ = IV, V, VI, VII (Горе + Гнев + Отвращение + Презрение).

Индекс тревожно-депрессивных эмоций отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличествующей ситуации.

Подсчитывается:

ТДЭМ = VIII, IX, X (Страх + Стыд + Вина).

Для интерпретации данных по обобщенным показателям ШДЭ используются следующие градации по каждому из названных индексов.

ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
≤19 баллам	≤14 баллам	≤11 баллам
От 20 до 28 баллов	От 15 до 24 баллов	От 12 до 20 баллов
От 29 до 36 баллов	От 25 до 32 баллов	От 21 до 30 баллов

>36 баллов	>32 баллов	>30 баллов

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»

(А. Волков, Н. Водопьянова)

Цель: определение предрасположенности к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

***Инструкция*:** предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

1. Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь.
2. Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей.
3. У меня часто меняется настроение.
4. Меня укачивает в любом виде транспорта.
5. Я плохо сплю и встаю с большим трудом.
6. В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли.
7. Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства.
8. Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению.
9. Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями.
10. Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни.
11. Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле.
12. Часто я долго не могу заснуть.
13. Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте.
14. Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе).
15. Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия.

16. Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях.

17. Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства.

18. Меня укачивает в некоторых видах транспорта.

19. По утрам я часто чувствую себя разбитым.

20. Я опасаюсь, что окружающие могут прочитать мои мысли.

21. Иногда я принимаю снотворное.

22. Физические упражнения и спорт меня не привлекают.

23. В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу.

24. У меня часто бывает плохое настроение.

25. Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения.

26. Я часто просыпаюсь по ночам.

27. Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях.

28. Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине.

29. После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок.

30. У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться.

31. Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин.

32. Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара.

33. У меня бывают страшные сновидения.

34. У меня бывают навязчивые страхи.

35. После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего.

36. Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию.

37. Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном.

38. Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств.

39. Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела.

40. Иногда у меня бывают снохождения.

41. Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей.

42. Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам.

Обработка и оценка результатов. Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ»

1 Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость) 1, 8, 15, 22, 29, 36

2 Нарушение воли 2, 9, 16, 23, 30, 37

3 Эмоциональная неустойчивость 3, 10, 17, 24, 31, 38

4 Вегетативная неустойчивость 4, 11, 18, 25, 32, 39

5 Нарушения сна 5, 12, 19, 26, 33, 40

6 Тревога и страхи 6, 13, 20, 27, 34, 41

7 Дезадаптация (склонность к зависимости) 7, 14, 21, 28, 35, 42

Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя» (Методика В.В. Бойко)

Инструкция: *Прочтите предлагаемые положения и выразите свое отношение к ним. Если вы согласны с положением, поставьте рядом с его номером знак «+», если не согласны, то знак «-».*

Текст опросника

1. В последнее время вы почти всегда находитесь в состоянии мобилизации для отражения угрозы, неприятностей, несправедливости, но тем не менее держите себя в руках.

2. Вы часто испытываете недовольство, гнев, разочарование и стараетесь не показывать свои переживания.

3. Вас огорчают обстоятельства в семье, на работе или отношения с друзьями, и вы носите в себе эти впечатления.

4. Вам приходится скрывать антипатию, неприязнь к кому-либо из тех, СС кем часто общаетесь.

5. Критику в свой адрес обычно долго помните.

6. Вы часто ругаете себя или злитесь на себя за то, что допустили ошибку, не смогли что-то сделать хорошо или вовремя.

7. Вы завидуете тем, кто лучше живет или достиг больше вас в работе или семейной жизни.

8. Вы часто сдерживаете себя, чтобы не сказать все, что думаете о непосредственно окружающих вас людях (родных, близких, друзьях, коллегах).

9. Вы почему-то не можете и не хотите радоваться хорошим людям, приятным встречам, событиям.

10. Вы не можете или стесняетесь заплакать в тех случаях, когда другие это обычно делают.

11. Вам не к кому обратиться или не хочется жаловаться на свою усталость от жизни.

12. Вы не решаетесь публично высказывать свое мнение.

13. Вы обычно боитесь сделать решительный шаг, «промахнуться» в жизни.

14. Вы чувствуете себя одиноким человеком, вам не с кем поговорить, поделиться сокровенными мыслями.

15. Вы часто чувствуете себя неловко в новой обстановке или вам трудно вступать в контакты с малознакомыми людьми.

16. Вы чаще всего недовольны собой или своей работой.

17. Вас беспокоит собственное здоровье или здоровье близких, но вы об этом ни с кем не говорите.

18. Вы обычно чувствуете себя скованно, напряженно.

Обработка данных и выводы. *За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый набирает 14-18 баллов. То у него имеется большая скрытая эмоциональная напряженность. Сумма меньшая 6 баллов свидетельствует о слабой напряженности или ее отсутствии.*

Раздел 5. ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

В предлагаемом варианте методики В.В. Бойко оставлены только те шкалы, которые имеют отношение к мотивации трудовой деятельности.

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполнявшего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т.е. к равнодушию).

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если Вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» (да), если не согласны – то знак «–» («нет»).

Текст опросника

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.

11. Мне всего труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.

12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.

14. Я очень переживаю за свою работу.

15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.

16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

17. Последнее время меня преследуют неудачи по работе.

18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.

19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.

20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

21. Успехи в работе вдохновляют меня.

22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.

23. Я часто работаю через силу.

24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрагиваю.

27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день закончился.

29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

30. Моя работа меня очень разочаровала.

31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

32. Моя карьера сложилась удачно.

33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.

34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.

35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Обработка данных. Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны как симптомы.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (–); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем – сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3),+6(2),+11(2),- 16(10), -21(5), +26(5),+31(3)

Симптом «Загнанность в клетку»

+2(10),+7(5),+12(2),+17(2),+22(5),+27(1),-32(5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»

+3(5),+8(5),+13(2),-18(2),+23(3),+28(3),+33(10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»

+4(2),+9(3),-14(2),+19(3),+24(5),+29(5),+34(10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5(5), +10(3), +15(3),+20(2),+25(5),+30(2),+35(10).

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом;

10-15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше – об имеющемся «выгорании».

Вариант опросника «ПВ» для учителей и преподавателей высшей школы[1]

***Инструкция*:** цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, какие переживания возникают у специалистов педагогической профессии. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

0 – никогда,

1 – очень редко,

2 – редко;

3 – иногда,

4 – часто;

5 – очень часто;

6 – ежедневно.

Суждения

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу
4. Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума
6. Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег

[1] *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005.

10. В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю

11. Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы

12. У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление

a. Я испытываю эмоциональный спад на работе

13. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

14. Я не могу быть участливой ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться

15. Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы

16. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами

17. Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения

18. Я многое успеваю сделать на работе и дома

19. Я чувствую себя на пределе возможностей

20. Я многого смогу еще достичь в своей жизни

21. Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Вариант опросника для руководителей среднего звена

1. В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств

2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон

3. По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных

4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю

5. Меня раздражают мои подчиненные и коллеги, которые медлительны или некомпетентны

6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным человеком*

7. При разговоре с агрессивными или конфликтными работниками я умею договориться и избежать конфликтов

8. Я чувствую упадок сил и апатию по отношению к моей работе

9. Я умею внести «искру» в работу (заинтересовать) моих подчиненных (деловых партнеров)

10. В последнее время я стал(а) более черствым (бесчувственным) во взаимоотношениях с коллегами (подчиненными)

11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня

12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление

13. У меня много жизненных разочарований

14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

15. Мне безразлично, что происходит с моими подчиненными. Я предпочитаю формальное общение с ними, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе

18. Я легко общаюсь на работе со всеми (подчиненными, коллегами, техническим персоналом) независимо от их амбиций, эмоционального состояния и манеры общения

19. Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)

20. Я чувствую себя на пределе возможностей

21. Я смогу еще много сделать в своей жизни

22. Я проявляю к подчиненным больше внимания и заботы, чем получаю от них признательности и благодарности

Вариант опросника «ПВ» для сотрудников коммерческой службы

1. В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств

2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон

3. По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных

4. Я хорошо чувствую интересы и состояние тех, с кем я работаю (партнеры, клиенты) и это помогает мне в переговорах по торговым сделкам (реализации продукции)

5. Меня раздражают (выводят из душевного равновесия) те люди, с кем мне приходится работать

6. Я чувствую себя энергичным(ной) и эмоционально воодушевленным(ой)*

7. Я умею находить правильное решение в сложных (конфликтных) ситуациях

8. Я чувствую упадок сил и апатию по отношению к моей работе

9. Я вношу много нового и полезного в работу нашей компании (продуктивность работы сотрудников нашей фирмы)

10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ной) и бесчувственным(ной) по отношению к тем, с кем мне приходится работать

11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня

12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление

13. Я чувствую все больше жизненных разочарований

14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

15. В организации, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с сотрудниками (или клиентами) до минимума

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко провожу торговые переговоры и успешен на них

18. Я легко (без напряжения) общаюсь с людьми независимо от их социального статуса (положения), возраста и характера

19. Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)

20. Я чувствую себя на пределе возможностей

21. Я смогу еще многого достичь в своей жизни

22. Люди, с которыми я работаю (начальство, подчиненные, коллеги), перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей

Вариант опросника «ПВ» для продавцов розничной торговли

1. В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств
2. К концу рабочего дня я чувствую усталость и полное изнеможение
3. Когда я прихожу на работу, у меня портится настроение, я считаю часы и минуты до конца рабочего дня
4. Я хорошо понимаю покупателей и всегда могу заинтересовать их ассортиментом товаров отдела, в котором я работаю
5. Меня раздражают многие покупатели
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*
7. Я умею находить правильное решение в сложных (конфликтных) ситуациях
8. Я чувствую упадок сил и потерю интереса к моей работе
9. Я могу повлиять на выбор товаров покупателями и на их решение приобрести наши товары
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным и бесчувственным по отношению к тем, с кем мне приходится работать
11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня
12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше
15. Меня раздражают покупатели, которым приходится слишком много объяснять или показывать. Я предпочитаю свести общение с ними до минимума
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко нахожу общий язык с любыми покупателями
18. Мне нравится моя работа
19. Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)
20. Я чувствую себя на пределе возможностей
21. Я смогу еще многого достичь в своей жизни

22. Я часто выполняю не свои обязанности, в ответ не получая ничего

Вариант опросника «ПВ» для медицинских работников

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон
3. По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения
5. Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними к минимуму
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*
7. Я умею находить правильное решение в трудных ситуациях с больными и с коллегами
8. Я чувствую неудовлетворенность и потерю интереса к моей работе
9. Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов)
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать
11. Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня
12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше
15. Я стараюсь эмоционально не реагировать на «трудных» (конфликтных) пациентов
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими больными

18. Я легко общаюсь с больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера

19. Я многое успеваю сделать за день

20. Я чувствую себя на пределе возможностей

21. Я многого смогу достичь в своей жизни

22. Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю.

Эмоциональное истощение 1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20 (54)

Деперсонализация 5, 10, 11, 15, 22 (30)

Профессиональная успешность (редукция персональных достижений) 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (48)

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Методика снятия усталости

С. М. Шингаев[1]

Напряженность, высокая интенсивность работы, с которой сталкивается подавляющее большинство профессионалов в современных условиях, приводит к тому, что, приходя с работы, человек буквально валится с ног. Каждый день он испытывает большую усталость, накапливающуюся со временем; и от нее не спасает даже длительный отдых. Не случайно синдром «хронической усталости» (СХУ) в конце XX в. был официально признан болезнью. Его возникновение вызывается многими факторами, главная причина – работа иммунной системы в режиме длительного напряжения. В профилактике умственного переутомления, улучшении кровоснабжения головного мозга существенная роль отводится физическим упражнениям. На сегодняшний день разработаны специальные их комплексы для представителей

[1]Практикум по психологии/ Под ред. Г.С. Никифорова . – Спб.: Питер, 2005. http://dramaturgija-20-veka.ru/praktikum-po-psixologii-zdorovya/

различных профессиональных групп, в том числе и для тех, кто занимается умственным трудом. Особое место отводится упражнениям для зрительного и вестибулярного органов чувств. Оптимальная работоспособность их необходима не только для успешной учебной деятельности, но и любой другой, связанной с большим эмоциональным напряжением.

Цель занятия. Овладеть навыками снятия усталости, отдыха и тренировки зрительного и вестибулярного органов чувств.

Примечание. Успешность проведения занятия обеспечивается наличием комфортных условий в помещении, где оно проходит (отсутствие источников постороннего шума, проветривание, удобное индивидуальное место для каждого участника).

Порядок работы. Программа занятия включает комплекс упражнений, которые можно разучивать как в группе, так и индивидуально.

Для отдыха и тренировки вестибулярного органа чувств используются следующие упражнения:

1. Медленные повороты головы (7-10 поворотов вправо и влево).
2. 7-10 наклонов головой вперед-назад.
3. Медленное вращение головой вправо и влево.
4. Круговое движение туловища вокруг вертикальной оси.
5. Кружение, подобное вальсированию.

Каждый вид движения выполняется в течение 1 мин; затем следует пауза (5 с), после чего выполняется следующее движение. Вначале темп движения медленный (одно движение за 2 с), затем постепенно увеличивается (до 2 в секунду).

Если вы долго читали, писали и чувствуете, что устали глаза иногда они начинают слезиться, устройте 10-минутный перерыв. Снять усталость помогают такие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза на 3 с, затем открыть на такое же время (повторить 5-7 раз).
2. Выполнить несколько медленных движений глаз по кругу в одну, в другую сторону (5-7 раз).
3. Посмотреть вдаль на линию горизонта, затем медленно перевести взгляд на кончик носа (5-7 раз).
4. Сделать несколько поворотов глазных яблок вправо-влево (5-7 раз), а также вверх-вниз (5-7 раз).

5. Помассировать глаза тремя пальцами каждой руки:

1) легко нажать пальцами на верхнее веко каждого глаза, спустя 1-2 с снять пальцы с век, а потом снова легко нажать (упражнение проводить в течение 30 с, болезненных ощущений при этом быть не должно; нажимать надо с разной частотой, дыхания не задерживать);

2) сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца в течение одной минуты.

6. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, затем – влево.

7. Интенсивно поморгать в течение 1-2 мин.

Некоторые из этих упражнений можно выполнять и во время коротких перерывов в процессе учебы или работы.

Следует отметить, что умственная работа часто связана с необходимостью долго сидеть в неподвижном положении, а это приводит к напряжению мышц спины, затылка. ***Для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения*** рекомендуется несколько упражнений, связанных с периодическим напряжением и расслаблением мышц:

1. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, сильно напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабьте мышцы (дыхание произвольное);

2. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7 с, затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенку вперед (повторите упражнение 7-10 раз).

3. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражнение 5-7 раз).

4. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите их, не отрывая от пола. Оставайтесь в этом положении 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное).

5. На счет раз – сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх в стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. Два – напрягите мышцы всего тела, дыхание задержите; три, четыре, пять, шесть – расслабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сделайте несколько вдохов и

продолжительных спокойных выдохов). Это упражнение выполняется в положении стоя или сидя.

6. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, расслабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыхание произвольное).

7. Спокойные ритмичные, четкие движения в положении стоя или сидя:

1) Раз – поднимите плечи. Два – плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре – плечи опустите вниз, голову – на грудь (продолжительный выдох).

2) Раз – кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три – руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).

3) Спокойно переступайте с ноги на ногу и одновременно ритмично немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.

8. Максимально расслабьтесь. Раз – глубоко вдохните, мышцы тела напрягите. Два, десять – задержите напряжение мышц и дыхания. Одиннадцать – выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).

9. Сидя, руки на поясе. Нажимайте правой рукой на голову, стремясь ее положить. Оказывать сопротивление 8-10 с, затем займите исходное положение, расслабьте мышцы и отдохните 5-10 с. То же сделать левой рукой. Повторить 2-3 раза.

10. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То же самое проделать с правой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.

11. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых 1 высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновременно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на колени. Упражнение повторите 2-3 раза.

Снять эмоциональное напряжение возможно с помощью методов дыхания.

1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15 с, сжать руки в кулаки, напрячь мышцы рук, спины, живота. Затем резко выдохнуть, расслабить все мышцы, встряхнуть руками. Повторить упражнение несколько раз.

2. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица («внутреннее зеркало», т. е. умение посмотреть на себя со стороны, поможет избавиться от ненужных мышечных зажимов). Например, вдохнув, провести по лицу рукой, словно бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнуться.

3. Провести рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклонить голову вперед, назад, сделать несколько вращательных движений. Слегка помассировать шею и погладить мышцы от плеча к уху. Потереть подушечками пальцев заушные бугры (это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку).

4. В положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Повторить шаг 4 раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него 3 раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат.

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся во время зевания мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Таким образом улучшается кровоснабжение легких, выталкивается кровь из печени, повышается тонус организма, создается импульс положительных эмоций. Например, в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 мин.

Для выполнения данного упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, словно бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время необходимо представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. При зевании потягиваются мышцы всего тела. Эффект упражнения усиливает улыбка, способствующая расслаблению мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка мышцы лица, глотки, гортани расслабляются, появляется чувство покоя.

Эмоциональной разрядке содействует ходьба.

Сначала надо 3-5 мин пройти в быстром темпе. Это поможет отвлечься, максимально включить в работу мышечный и сердечно-

сосудистый аппараты организма. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя правильную осанку. Дышать ровно, спокойно, может быть, лишь немного более интенсивнее вдыхать. Затем 1-1,5 мин пройти в более медленном темпе и вновь его ускорить. Хорошо при этом ввести элемент соревнования, например догнать и обойти впереди идущего человека, пройти до намеченного пункта за заданное время. Через 3-5 мин можно снова сбавить темп. В это время полезно в такт шагам слегка напрячь мышцы рук, спины, живота, затем их расслабить и время от времени делать встряхивающие движения, например, на 4 шага – напрячься, на 6-10 шагов – расслабиться. Ноги при этом не должны быть напряжены. Идти следует легкой, свободной походкой.

В процессе ходьбы с целью эмоциональной разрядки можно использовать некоторые формулы самоубеждения и самоприказов. Например: «Я успокаиваюсь. С каждым шагом все плохое уходит. Возвращаются уверенность, спокойствие, хорошее настроение».

Обработка результатов. По анкетам САН определяется самооценка состояния участников до и после занятия, методом устного опроса выясняются индивидуальные особенности состояния.

Комплекс физических упражнений на координацию движений, концентрацию внимания

Физические упражнения, предназначенные для работников умственного труда, проводятся во время регламентированных перерывов. Их назначение – снизить физиологическую нагрузку и подготовить организм к предстоящей деятельности.

Обычно они состоят из сочетаний элементарных движений рук, ног и туловища, подобранных так, что для их правильного выполнения необходимо сосредоточить внимание. Каждое упражнение сначала выполняется медленно, а потом темп постепенно доводится до быстрого. Как правило, эти упражнения полезно выполнять до того момента, когда движения начинают выполняться автоматически.

Примерные упражнения:

– и.п. (исходное положение) – основная стойка. 1 – правую руку вверх, левую в сторону. 2 – поменять положение рук. 3 – правую руку вверх. 4 – вернуться в и. п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – руки на пояс, правую ногу вперед на носок. 2 – руки вперед, правую ногу в сторону на носок. 3 – руки вверх, правую ногу назад на носок. 4. – вернуться в и. п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – руки вперед грудью. 2 – шаг левой в сторону, руки в стороны. 3 - хлопок над головой. 4 - вернуться в и. п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – правую руку вверх, левую в сторону. 2 – поменять положение рук, правую ногу назад на носок. 3 – поменять положение рук, правую ногу в сторону на носок. 4 – вернуться в и.п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – полуприсед на левой ноге, правую вперед, руки на пояс. 2 – выпрямить левую ногу, руки вперед. 3 – опустить руки. 4 – приставить ногу.

Комплексы упражнений для глаз

Вариант 1

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево, потом в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

4. Голова прямо, перевести взгляд на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо. Потом аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево – прямо. Проделать эти движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, на счет 1–4, сильно напрячь глазные мышцы, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль и прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо–вверх, налево–вниз, потом прямо и вдаль на счет 1–6, затем налево–вверх, направо–вниз и снова посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Содержание занятия аутогенной тренировки в режиме рабочего дня

Приготовились к занятию!

Сядьте удобно, откиньтесь на спинку кресла. Ноги слегка разведите, руки положите на колени. Глубоко вздохните, задержите дыхание и медленно выдохните. Закройте глаза.

Каждую фразу проговаривайте про себя.

1. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь и отдыхаю. Сижу удобно и спокойно. Дыхание свободное и ритмичное. Все окружающее далеко от меня. Это время я отдам отдыху. Мои руки расслабляются, становятся теплыми. Руки полностью расслаблены... теплые... отдыхают. Мои ноги расслабляются и теплеют. Ноги расслаблены... теплые... неподвижные. Расслаблены мышцы лица... шеи... затылка. Лоб становится слегка прохладным. Все мышцы лица, шеи, затылка расслаблены. Мое дыхание ровное и спокойное. Расслабляются мышцы спины и поясницы. По всей спине скользит приятное тепло. Мышцы живота расслабляются. Живот становится мягким... теплым... расслабленным.

2–3. Мне удобно и хорошо. Вокруг меня и во мне покой и тишина. Я отдыхаю и набираюсь новых сил. Мое настроение ровное, хорошее. Ничто не волнует меня. Я буду работать с удовольствием, легко.

4. Расслабленность и тепло постепенно уходят из моих рук... ног... из всего тела. Мое дыхание учащается, становится чаще. Мышцы легкие и упругие. Легкое напряжение появляется в мышцах всего тела.

Я становлюсь все бодрее и бодрее. Голова отдохнувшая, ясная.

Самочувствие отличное. Глубокий вдох... короткая задержка дыхания и энергичный выдох! Пальцы рук сжать, выпрямить! Руки в локтях согнуть, выпрямить!

С приятным потягиванием глубоко вдохнуть и открыть глаза.

1. Выполнить движения глазными яблоками: 1–2 – вправо – влево; 3–4 – вверх – вниз. Повторить 3–4 раза.

2. Частое моргание в течение 8–10 секунд.

3. Посмотреть вдаль (2–3 сек.), перевести взгляд на пальцы вытянутой руки (2–3 сек.), посмотреть на кончик носа (2–3 сек.). Повторить 3–4 раза.

4. И.п. – сидя на стуле, руки опущены вниз; 1–2 – руки в стороны и два рывка руками назад; 3–4 – два рывка руками вперед–внутрь, повторить 3–4 раза.

5. И.п. – основная стойка с опорой правой рукой, левая на поясе; 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой ногой внутрь, сгибая ее перед опорной; 3 – мах этой же ногой в сторону; 4 – И.п. То же правой ногой. Повторить 4–5 раз.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ ПО КУРСУ

Адаптация (лат. Adaptation, adaptare – приспособлять) – процесс и результат приспособления строения и функций организма, личности, социальной группы к изменяющимся условиям существования.

Адаптация организационная – это адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации; усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке.

Адаптация персонала – процесс «вхождения» нового сотрудника в организацию, в течение которой происходит усвоение сотрудником норм и правил данной компании, интеграция в коллектив, принятие норм взаимоотношений, овладение работником системы профессиональных знаний и их применение в ежедневной рабочей практике.

Адаптация профессиональная – это приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места, освоение сотрудником новых для него профессиональных функций и обязанностей, доработка требуемых навыков и умений, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, постепенное развитие конкурентоспособности.

Адаптация социально-психологическая – это приспособление к новой социальной среде, включение в систему межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с какой-либо формальной или неформальной группой.

Адаптивность – способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Безопасные условия труда – условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и опасных производственных факторов исключено или их уровни не превышают установленные нормативы («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Безопасность – отсутствие недопустимого риска, связанного с возможностью нанесения ущерба (ГОСТ Р 1.0-92).

Ведущий фактор – фактор, специфическое действие которого на организм работника проявляется в наибольшей мере при комбинировании или в сочетании ряда факторов.

Вредные условия труда – условия труда, характеризующиеся наличием вредных производственных факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на организм работающего и/или его потомство.

Вредный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Гендер – социальный пол.

Гигиена труда – профилактическая медицина, изучающая условия и характер труда, их влияние на здоровье и функциональное состояние человека и разрабатывающая научные основы и практические меры, направленные на профилактику вредного и опасного действия факторов рабочей среды и трудового процесса на работников.

Гигиенические критерии оценки условий труда – показатели, позволяющие оценить степень отклонений параметров производственной среды и трудового процесса от действующих гигиенических нормативов.

Гигиенические нормативы условий труда – уровни факторов рабочей среды, которые при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течение 8 ч, но не более 40 ч в неделю, в течение всего рабочего стажа не должны вызывать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдаленные сроки жизни настоящего и последующего поколений. Соблюдение гигиенических нормативов не исключает нарушение здоровья у лиц с повышенной чувствительностью.

Деперсонализация (англ. *depersonalization*) – дегуманизация (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким, снижение эмпатии – отзывчивости, соучастия.

Детектор лжи – условное название прибора полиграфа, одновременно регистрирующего комплекс физиологических показателей (КГР, ЭЭГ, плетизмограмму и др.) с целью выявить динамику эмоционального напряжения.

Деятельность – «активность субъекта, направленная на изменение мира, на производство или порождение определенного объективированного продукта материальной или духовной культуры» (С.Л. Рубинштейн).

Дистресс (греч. dys – приставка, означающая расстройство + англ. stress – напряжение; англ. distress – горе, недомогание, истощение, нужда, обида) – отрицательная форма стресса, связанная с выраженными негативными эмоциями от происходящего увиденного или услышанного события, и оказывающая вредное влияние на здоровье.

Латерализация психических процессов – важнейшая психофизиологическая характеристика деятельности мозга, основанная на диалектическом единстве двух основных аспектов: функциональной асимметрии (или специализации) полушарий мозга и их взаимодействии в обеспечении психической деятельности человека.

Монотония (от греч. monos – один, единый и tonos – напряжение, ударение) – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе; состояние, вызванное однообразием выполняемых действий, повышенными требованиями к концентрации и устойчивости внимания или невозможностью переключения внимания.

Напряженность труда – характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника. К факторам, характеризующим напряженность труда, относятся интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные нагрузки, степень монотонности нагрузок, режим работы.

Опасный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ); фактор среды или трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья, смерти.

Оптимальные условия труда – предпосылки для поддержания высокого уровня работоспособности.

Организационная (корпоративная) культура – это образ жизни, мышления, поведения людей в организации, основа которого – общность профессиональных и социальных целей и ценностей.

Охрана труда – система обеспечения безопасности жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия («Об основах охраны труда в Российской Федерации». Федеральный закон от 17.07.99 №181-ФЗ).

Переутомление – хроническое состояние утомления.

Пол человека – совокупность морфологических и физиологических особенностей организма человека, совокупность генетически детерминированных признаков, позволяющих классифицировать его как мужскую или женскую особь.

Производственно-обусловленная заболеваемость – заболеваемость (стандартизованная по возрасту) общими заболеваниями различной этиологии (преимущественно полиэтиологичных), имеющая тенденцию к повышению числа случаев по мере увеличения стажа работы во вредных или опасных условиях труда и превышающая таковую в группах, не контактирующих с вредными факторами.

Профессиограмма – это научно обоснованные нормы и требования к профессии, к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста; обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области.

Профессиональная деятельность – особая форма поведения – трудовой деятельности, свойственная профессионалу, специалисту, обладающему достаточным минимумом знаний, умений, навыков для того, чтобы данная деятельность была эффективной; 1) трудовая деятельность человека, отличающаяся высокими показателями качества и эффективности; 2) сложная продуктивная деятельность в рамках *профессии*.

Профессиональная пригодность – совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков человека, необходимых для достижения приемлемой эффективности профессиональной деятельности.

Психофизиология – область междисциплинарных исследований на стыке психологии и нейрофизиологии, направленных на изучение психики в единстве с ее нейрофизиологическим субстратом.

Психофизиология профессиональной деятельности – часть психофизиологии, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения, проявляющихся в условиях профессиональной деятельности.

Профессиональная заболеваемость – показатель числа вновь выявленных в течение года больных с профессиональными заболеваниями и отравлениями, рассчитанный на 100, 1 000, 10 000, 100 000 работников.

Профессиональное заболевание – хроническое или острое заболевание работника, являющееся результатом воздействия на него вредного (вредных) производственного (производственных) фактора (факторов) и повлекшее временную или стойкую утрату им профессиональной трудоспособности («Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний». Федеральный закон от 24.07.98 № 125-ФЗ).

Профессиональное обучение – любая деятельность, сознательно проводимая для передачи новых профессиональных навыков и (или) знаний, развития черт личности персонала, требующихся для выполнения работы в настоящее время, или для развития потенциала сотрудников, необходимого для выполнения работы в будущем.

Профессиональные деструкции – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

Профессиональный отбор – процедура вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, изучение возможности овладения им определенной специальностью, достижения требуемого

уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей; комплекс мероприятий, направленных на выявление лиц, которые по своим психологическим и физиологическим качествам, состоянию здоровья и физического развития, уровню базового образования наиболее пригодны к обучению и последующей трудовой деятельности по конкретной профессии (специальности).

Профессиональный риск – вероятность повреждения (утраты) здоровья или смерти, связанная с исполнением обязанностей по трудовому договору (контракту) и в иных установленных законом случаях. Оценка профессионального риска проводится с учетом величины экспозиции, показателей функционального состояния, состояния здоровья и утраты трудоспособности работников.

Профессия – это исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества.

Психическое пресыщение – психическое состояние, возникающее в процессе однообразной деятельности и/или при длительном выполнении субъективно малосодержательной работы. Проявляется в неосознанном варьировании способов исполнения и операциональной структуры действий, выраженных симптомах потери интереса к работе, вплоть до полного отказа от нее, чувства отвращения, желания переменить обстановку, сопровождаемых аффективными срывами.

Работоспособность следует рассматривать как одно из основных социально-биологических свойств человека, отражающих его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени и с требуемыми эффективностью и качеством.

Рабочий день (смена) – установленная законодательством продолжительность (в часах) работы в течение суток.

Рабочая зона – пространство высотой до 2 м над уровнем пола или площадки, на котором находятся места постоянного или временного (непостоянного) пребывания работников. На постоянном рабочем месте работник находится большую часть своего рабочего времени (более 50% или более 2 ч непрерывно). Если при этом работа осуществляется в разных пунктах рабочей зоны, постоянным рабочим местом является вся рабочая зона.

Рабочее место – место, в котором работник должен находиться или в которое ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Рабочее место постоянное – место, на котором работающий находится большую часть своего рабочего времени (более 50% или более 2 ч непрерывно). Если при этом работа осуществляется в различных пунктах

рабочей зоны, постоянным рабочим местом считается вся рабочая зона (ГОСТ 12.1.005-88).

Рациональная организация жизнедеятельности – есть система жизни данного конкретного человека, которая с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия в сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия.

Редукция личных достижений (анг. *reduced personal accomplish&ment*) – уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

Резистентность (анг. *resist* – сопротивляться) – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды; отсутствие реагирования на негативную ситуацию, стресс-факторы в результате снижения чувственно-эмоционального реагирования на те или иные угрозы из экстеро-социума.

Синдром психического выгорания (анг. *burnout* – сгорание, выгорание): 1) многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью; 2) совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения. Согласно модели Маслач и Джексон, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений

Скука – психическое состояние, характеризующееся неспособностью человека устанавливать такие отношения с окружающим миром, другими людьми и самим собой, которые могли бы эмоционально захватить его и пробудить интерес к созидательной деятельности. Состояние скуки может возникать как в результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей, так и в силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью и неспособности к эмоциональным переживаниям, вызывающим радость, восторг, желание к осуществлению активной деятельности.

Специальность (лат. *specialis – особый, особенный)* – род занятий, профессия; характеризуется комплексом приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (инженер-строитель, инженер-технолог, инженер-механик, слесарь-инструментальщик, слесарь-лекальщик, слесарь-наладчик, врач-терапевт, врач-окулист, врач-стоматолог).

Стресс (англ. *stress* – напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также, соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс в процессе труда – это превышение требований среды над наличными возможностями их удовлетворения.

Стресс-менеджмент – раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала). Основными направлениями стресс-менеджмента в западных странах являются: разработка и применение *программ медицинской и организационной помощи* в стрессовых ситуациях (личное горе, экологические бедствия, перепрофилирование или свертывание производства, массовое увольнение работников, переезд организации и др.). *Программы помощи, ориентированные на личность*, опираются в основном на применение традиционных терапевтических и психотерапевтических средств; *программы оздоровления и адаптации*, направленные на снижение психосоциальных рисков, общее оздоровление и повышение качества жизни. Данные программы предполагают использование традиционных психогигиенических методов: рациональная организация режимов труда и отдыха, структурные и функциональные изменения в организации, физические упражнения, диета, психическая релаксация. В рамках адаптационных программ проводятся целенаправленное обучение сотрудников, специализированные тренинги, создаются группы сенситивности для совершенствования делового взаимодействия и корпоративной сплоченности.

Стрессоустойчивость – интегративное свойство человека, которое: (1) характеризуется степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; (2) определяется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и (3) проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности (В.А. Бодров, А.А. Обознов).

Темперамент – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующее различные стороны динамики психической деятельности; индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания и остающиеся почти неизменными в процессе всей жизни.

Труд – это деятельность человека, направленная на производство материальных и духовных ценностей.

Трудоспособность – состояние человека, при котором совокупность физических, умственных и эмоциональных возможностей позволяют выполнять работу определенного объема и качества.

Тяжесть труда – характеристика трудового процесса, отражающая преимущественную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), обеспечивающие его деятельность.

Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье человека («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Усталость – психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды. Степень усталости и утомления может не совпадать за счет положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности, однако усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении», – говорил А.А. Ухтомский.

Утомление – это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной и/или длительной умственной (физической) нагрузки в процессе деятельности и проявляется во временном нарушении ряда функций организма, снижении эффективности и качества выполнения профессиональных задач.

Функциональная асимметрия и специализация полушарий – характеристика распределения психических функций между правым и левым полушариями, уникальная особенность мозга человека, возникшая в антропогенезе в связи с появлением речи и праворукости.

Электромиография – метод исследования функционального состояния органов движения путем регистрации биопотенциалов мышц.

Эмоциональное выгорание как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.). Термин ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Проявляется в виде нарастающего безразличия к своим обязанностям, дегуманизации, ощущении собственной профессиональной несостоятельности, деперсонализации.

Эмоциональное истощение – чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

Электроэнцефалография – метод регистрации и анализа электроэнцефалограммы (ЭЭГ), т.е. суммарной биоэлектрической активности, отводимой как со скальпа, так и из глубоких структур мозга.

Эустресс (гр. eu – хорошо + англ. stress – напряжение) – положительная форма стресса, которая характеризуется переживанием положительных эмоций; состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их; положительный стресс.

ТЕСТ
ПО КУРСУ ДЛЯ ПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. «Профессиональная деятельность» - это:

А. Трудовая деятельность человека, отличающаяся высокими показателями качества и эффективности

Б. Сложная продуктивная деятельность в рамках профессии

В. Трудовая деятельность, свойственная профессионалу, специалисту, обладающему достаточным минимумом знаний, умений, навыков для того, чтобы выполняемая деятельность была эффективной

Г. Все ответы верны. +

2. Для профессиональной деятельности людей в современном обществе НЕ характерно:

А. Значительное снижение физических нагрузок, связанных с энергетическими затратами в виде мышечных усилий

Б. Снижение доли умственного/интеллектуального труда, характеризующаяся высоким уровнем психического напряжения +

В. Повышение требований к скорости и точности действий (как физических, так и умственных) работника, которые нередко превосходят возможности воспринимающих аппаратов человека

Г. Повышение вероятности техногенных катастроф.

3. Приемы и средства, при помощи которых происходит получение достоверной информации, используемой далее для построения научных теорий и разработки практических рекомендаций, называются:

А. Инструменты исследования

Б. Методы исследования +

В. Способы измерения

Г. Верного ответа нет.

4. В психофизиологии к задачами профессиональной диагностики НЕ относится:

А. Установление соответствия психофизиологических возможностей человека требованиям профессии

Б. Выявление потенциальных психофизиологических возможностей человека

В. Помощь конкретному работнику в использовании его реальных психофизиологических возможностей для эффективного выполнения труда

Г. Диагностика уровня интеллекта работника +.

5. К методам изучения работы головного мозга НЕ относятся:

А. Электроэнцефалография

Б. Нейронные потенциалы +

В. Нейрональная активность
Г. Сенсорная стимуляция.

6. Пупиллометрия – это

А. Метод изучения зрачковых реакций +
Б. Периодическое смыкание век
В. Метод регистрации движения глаз
Г. Метод регистрации сосудистых реакций организма.

7. Плетизмография – это

А. Метод изучения зрачковых реакций
Б. Периодическое смыкание век
В. Метод регистрации движения глаз
Г. Метод регистрации сосудистых реакций организма.+

8. Электроокулография – это

А. Метод изучения зрачковых реакций
Б. Периодическое смыкание век
В. Метод регистрации движения глаз +
Г. Метод регистрации сосудистых реакций организма.+

Тема 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

1. Какие структуры не относятся к центральной нервной системе:

А. Передний мозг
Б. Средний мозг
В. Задний мозг
Г. Вегетативная нервная система.+

2. Ретикулярная формация находится в отделе:

А. Передний мозг
Б. Средний мозг+
В. Задний мозг
Г. Вегетативная нервная система.

3. Большие полушария г.м. НЕ имеют следующей доли:

А. Лобную
Б. Теменную
В. Среднюю +
Г. Височную

4. Анализатор состоит из:

А. Рецептора, нервных волокон и центрального отдела +
Б. Акцептора, проводящих путей, центрального отдела
В. Органа чувств, рецепторов, проводящих путей
Г. Верного ответа нет.

5. Иннервирует все внутренние органы, рецепторный аппарат, контролирует обмен веществ:

А. Центральная нервная система

Б. Соматическая нервная система
В. Вегетативная нервная система +
Г. Головной мозг.

6. Элементарная единица нервной ткани называется:

А. Аксон
Б. Дендрит
В. Рецептор
Г. Нейрон. +

7. Сложные врожденные цепные безусловные рефлекторные реакции, которые проявляются главным образом за счет активности подкорковых ядер и ядер промежуточного мозга.

А. Инстинкт +
Б. Рефлекс
В. Динамический стереотип
Г. Акцептор действия.

8. Устойчивая последовательность условных рефлексов, вырабатываемая в результате многократного воздействия следующих в определенном порядке условных сигналов, называется:

А. Инстинкт
Б. Условный рефлекс
В. Высшая нервная деятельность
Г. Динамический стереотип.+

Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

1. Понятие «свойства нервной системы» ввел:

А. И.П. Павлов +
Б. И.М. Сеченов
В. Е.А. Климов
Г. Б.М. Теплов.

2. К основным свойствам нервной системы НЕ относятся:

А. Торможение +
Б. Сила
В. Подвижность
Г. Уравновешенность.

3. Способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбудительных и тормозных процессах называется:

А. Торможение
Б. Сила +
В. Подвижность
Г. Уравновешенность.

4. Совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животных, называется:

А. Темперамент

Б. Характер

В. Способности

Г. Тип высшей нервной деятельности +.

5. Для художественного типа высшей нервной деятельности свойственно:

А. Преобладание первой сигнальной системы +

Б. Преобладание второй сигнальной системы

В. Преобладание возбуждения над торможением

Г. Преобладание торможения над возбуждением.

6. Понятие «тип высшей нервной деятельности» ввел в науку:

А. И.П. Павлов +

Б. И.М. Сеченов

В. Е.А. Климов

Г. Б.М. Теплов.

7. Индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания и остающиеся почти неизменными в процессе всей жизни, называется:

А. Темперамент +

Б. Характер

В. Способности

Г. Направленность личности.

8. Кто из ученых заметил, что в зависимости от типа сложения человек оказывается склонен к одному из психиатрических заболеваний:

А. Э. Кречмер +

Б. В. Шелдон

В. В.С. Мерлин

Г. В.М. Русалов.

9. Астеник, или лептосоматик, при расстройствах психики обнаруживает предрасположенность к:

А. Эпилепсии

Б. Маниакально-депрессивному психозу

В. Олигофрении

Г. Шизофрении. +

10. Человек с большим животом, большим количеством жировых отложений на плечах и бедрах, слабыми конечностями, общителен и покладист, приветлив, любит комфорт, ему легко выражать свои чувства, в тяжелые минуты стремится к людям, не

любит напряжения, а в состоянии опьянения становится чувствительным и мягким, согласно В. Шелдону, относится к типу:

А. Мезоморфный

Б. Эндоморфный +

В. Эктоморфный

Г. Верного ответа нет.

Тема 4. АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Функциональная асимметрия и специализация полушарий – это:

А. Характеристика распределения психических функций между правым и левым полушариями

Б. Уникальная особенность мозга человека, возникшая в антропогенезе в связи с появлением речи и праворукости

В. Одна из фундаментальных закономерностей работы мозга не только человека, но и животных

Г. Все ответы верны +

2. Доминантность полушарий по отношению к речевым функциям впервые была продемонстрирована ученым:

А. Брока +

Б. Доброхотовой

В. Павловым

Г. Сеченовым

3. Левое полушарие Не отвечает за:

А. Оперирование вербально-знаковой информацией;

Б. Чтение;

В. Счет;

Г. Оперирование образами.+

4. В изучении вопроса о происхождении левшества известно:

А. «Генетическое» направление

Б. «Культурное» направление

В. «Патологическое» направление

Г. Все ответы верны +

5. Высокое содержание тестостерона в период внутриутробного развития:

А. Замедляет рост левого полушария у мужского плода по сравнению с женским

Б. Способствует относительно большему развитию правого полушария у лиц мужского пола

В. Согласуется с большей выраженностью у мужчин зрительно-пространственных способностей

Г. Все ответы верны. +

6. Рост леворукости в период с 1900 по 1969 объясняется:

А. Улучшением акушерской помощи и врачебной помощи новорожденным, что уменьшает летальность детей, рожденных с мозговой патологией, которая сопряжена с вероятностью леворукости

Б. Снижением социально-культурного давления на леворуких, которое связано с ростом понимания причины леворукости как биологической особенности, а не патологии или дурной привычки

В. Оба объяснения верны +

Г. Верного объяснения нет.

7. Леворукость чаще встречается среди:

А. Артистов

Б. Художников

В. Спортсменов игровых видов спорта

Г. Все ответы верны.+

8. Большая креативная способность, эмоциональность проявляется:

А. У амбидекстров

Б. Левшей +

В. Правшей

Г. Верного ответа нет.

Тема 5. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Для женщин – руководителей НЕ свойственна:

А. Демократичность

Б. Ориентация на партнерские отношения

В. Вовлечение подчиненных в принятие решений

Г. Заинтересованность в карьере и заработной плате. +

2. Способность женщин занимать лидирующие позиции снижается из-за:

А. Неуверенности в себе

Б. Недооценки роли личных контактов и связей

В. Отсутствия необходимого профессионального честолюбия

Г. Все ответы верны.+

3. «Эффект стеклянного потолка»

А. Ограничение продвижения по службе женщин и представителей меньшинств +

Б. Прозрачный потолок

В. Прозрачная карьера

Г. Успешность продвижения женщин по карьерной лестнице.

4. К традиционно маскулинным чертам не относится:

А.. Решительными

Б. Коммуникабельность +

В. Амбициозность

Г. Стремление к лидерству.

5. Способны решать вполне мужские задачи, используя женские средства (гибкость, коммуникабельность):

А. Маскулинный типы

Б. Феминнные типы

В. Андрогинные типы

Г. Недифференцированные типы.

6. Обладают сильной волей, склонны соперничать с мужчинами и претендовать на их место в профессиональной деятельности, социуме:

А. Маскулинные женщины +

Б. Феминнные женщины

В. Андрогинные женщины

Г. Недифференцированные женщины.

Тема 6. ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ПРИРОДА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

1. Процесс и результат вхождения человека в профессию, овладения конкретным видом профессиональной деятельности – это:

А. Профессионализация +

Б. Профориентация

В. Профадаптация

Г. Профессиография.

2. К стадиям профессионализации (по Л.М. Митиной) не относятся:

А. Адаптация

Б. Становление

В. Самопроектирование +

Г. Стагнация.

3. Исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества:

А. Специальность

Б. Профессия

В. Занятие

Г. Профадаптация. **+**

4. Профессия «программист» относится к профессиям типа:

А. Человек – живая природа

Б. Человек – человек

В. Человек – знаковая система+

Г. Человек – художественный образ.

5. Что входит в трудограмму:

А. Предназначение профессии, ее роль в обществе, направленность на человека;

Б. Средства труда, к которым относятся инструменты, приборы, знаковые средства и системы правил логического мышления, моральной и эстетической оценки и др.;

В. Условия труда, режим труда

Г. Все ответы верны.

6. К психограмме НЕ относятся:

А. Мотивы, цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации человека, психологические позиции

Б. Профессиональные притязания, профессиональная самооценка, самоосознание себя как профессионала

В. Профессиональные способности

Г. Права представителя данной профессии.+

Тема 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФПРИГОДНОСТИ ЛИЧНОСТИ

1. Совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков человека, необходимых для достижения приемлемой эффективности профессиональной деятельности

А. Профессиональная пригодность+

Б. Профессиональная способность

В. Профессиональная деятельность

Г. Профессиография.

2. Что из нижеперечисленного относится к профессиональной пригодности человека:

А. Гражданские качества

Б. Отношение к труду, профессии

В. Специальные способности

Г. Все ответы верны. +

3. Для удачного выбора профессии характерно:

А. Удовлетворенность от выполняемой работы +

Б. Снижение производительности труда

В. Нежелание совершенствоваться в ней

Г. Возрастание несчастных случаев на производстве.

4. Процедура вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, изучение возможности овладения им определенной специальностью, достижения требуемого уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей – это

А. Профессиональная пригодность

Б. Профессиональная способность

В. Профессиональный отбор+

Г. Профессиография.

5. Какой из компонентов НЕ характерен для профессионального отбора:

А. Медицинский

Б. Физиологический

В. Психологический

Г. Экономический.+

6. Какой этап НЕ свойственен для психологического профессионального отбора:

А. Извлечение и первичная обработка необходимой исходной диагностической информации;

Б. Формулирование прогнозов способности к данному виду профессиональной деятельности и оценка предполагаемого уровня пригодности обследуемого;

В. Верификация прогнозов на основе данных о фактической эффективности профессиональной деятельности отобранных лиц

Г. Тренировка и специальная подготовка к профессиональной деятельности.+

7. Психофизиологическими профессионально важными качествами (ПВК) человека НЕ являются:

А.Чувство долга +

Б. Нервно-эмоциональная устойчивость

В. Устойчивость к монотонии

Г. Устойчивость к утомлению.

8. К социально-психологическим чертам личности НЕ относится:

А. Стрессоустойчивость

Б. Способность быть лидером

В. Коммуникабельность

Г. Социально одобряемые ценностные ориентиры.

9. Какими видами знаний должны в первую очередь обладать рядовые сотрудники организации:

А. «X» и «Y»

Б. «X» и «Z»+

В. «Y» и «Z»

Г «X» и «T».

10. К методам обучения, применяемым на рабочем месте, НЕ относятся:

А.Инструктаж

Б. Наставничество

В. Ротация

Г. Ролевые игры.+

Тема 8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Согласно Е.А. Климову, труд человека характеризуется:

А. Предвосхищением общественно ценного результата и осознанием обязательности его достижения

Б. Владением внешними и внутренними средствами деятельности

В. Ориентировкой в межлюдских производственных отношениях

Г. Все ответы верны. +

2. К санитарно-гигиеническим факторам труда НЕ относится:

А. Рабочие позы +

Б. Микроклимат (температура, влажность воздуха, скорость движения воздушного потока)

В. Освещенность рабочего места,

Г. Уровень шума.

3. К психофизиологическим факторам труда НЕ относится:

А. Характер режима труда и отдыха

Б. Покупательские способности +

В. Тяжесть и напряженность труда

Г. Величины нагрузки на скелетную мускулатуру, на центральную нервную систему (ЦНС), на высшие отделы мозга.

4. К социально-экономическим факторам труда НЕ относится:

А. Интенсивность загрузки мозга поступающей и обрабатываемой информацией +

Б. Социальная защищенность работающего

В. Наличие «социального пакета»

Г. Заработная плата сотрудника.

5. К эстетическим факторам труда НЕ относится:

А. Интерьер и дизайн рабочего помещения и рабочего места

Б. Форма, цвет изделия, предметов, организационной техники, с которым приходится работать

В. Форма, цвет, фасон рабочей, фирменной одежды и т. п.

Г. Обеспеченность домами отдыха, детскими садами, школами. +

6. Тяжесть труда определяется:

А. Энергетическими затратами организма, а также степенью напряжения физиологических функций

Б. Мощностью внешней работы или величиной статического усилия, требуемого при выполнении данной работы

В. Массой и расстоянием перемещения поднимаемого или опускаемого груза, рабочей позой и характером рабочих движений

Г. Все ответы верны. +

7. Напряженность труда определяется:

А. Степенью напряжения внимания

Б. Плотностью поступающих сигналов, состоянием анализаторных систем

В. Эмоциональным напряжением

Г. Все ответы верны. +

8. Для вредного (напряженного) труда НЕ характерно:

А. Работа по установленному графику с возможной его коррекцией по ходу деятельности

Б. Работа в условиях дефицита времени

В. Трехсменная работа (работа в ночную смену)

Г. Единоличное руководство в сложных ситуациях.

Тема 9. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА

1. Профессиональная адаптация – это:

А. Приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места

Б. Освоение сотрудником новых для него функций и обязанностей

В. Доработка требуемых умений и навыков

Г. Все ответы верны.+

2. Вид адаптации, связанный с включением в систему межличностных связей и отношений, освоением новых ролей:

А. Социально-психологическая адаптация+

Б. Профессиональная адаптация

В. Организационная адаптация

Г. Воспитательная адаптация.

3. В процессе адаптации в организации новый сотрудник:

А. Учится жить в относительно новых для него профессиональных, социальных и организационно-экономических условиях

Б. Находит свое место в структуре организации как специалист, способный решать задачи определенного класса

В. Осваивает организационную культуру, включается в систему сложившихся до его прихода межличностных связей и отношений

Г. Все ответы верны. +

4. Привыкание к новым для организма физическим и психофизиологическим нагрузкам, режиму, темпу и ритму труда, санитарно-гигиеническим факторам производственной среды, особенностям организации режима питания и отдыха – это:

А. Психофизиологическая адаптация +

Б. Профессиональная адаптация

В. Организационная адаптация

Г. Социально-психологическая адаптация.

5. К нормам первого уровня, направленным на соблюдение разных видов дисциплины (финансовой, трудовой, административной, производственной и технологической), в зависимости от типа организации НЕ могут быть отнесены следующие:

А. Ношение белых халатов в медицинском учреждении, ношение спецодежды

Б. Обращение на «ты» к сотруднику без его согласия +

В. Строгое соблюдение технологии изготовления продукции

Г. Запрет на применение ненормативной лексики.

6. К нормам второго уровня, вызывающим межличностные конфликты, НЕ относятся следующие:

А. Слишком продолжительный разговор личного характера по служебному телефону, которым пользуются несколько сотрудников

Б. Отказ от участия в каком-либо традиционном для данной группы мероприятии неслужебного характера

В. Строгое соблюдение технологии изготовления продукции+

Г. Отказ заменить отсутствующего сотрудника или выполнить его функции вопреки тому, что так принято в организации.

7. Адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации, усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке – это:

А. Психофизиологическая адаптация

Б. Профессиональная адаптация

В. Организационная адаптация +

Г. Социально-психологическая адаптация.

8. Программа по адаптации сотрудника в организации может включать:

А. Вручение новому сотруднику специальной памятки, брошюры

Б. Вручение информационного издания, где содержатся самые необходимые сведения об организации

В. Показ видеофильма об организации, встречу группы новых сотрудников с одним из ведущих руководителей организации

Г. Все ответы верны. +

9. Адаптационный период – это:

А. Время наибольшей вероятности того, что работник примет решение об уходе из организации в силу разных причин

Б. Период, на который приходится самый высокий уровень текучести кадров

В. Длится от 1 года до 3 лет

Г. Все ответы верны. +

10. Совокупность организационных факторов, от которых зависит работоспособность человека и его здоровье, называются:

А. Адаптация.

Б. Условия труда +

В. Психофизиология

Г. Все ответы верны.

Тема 10. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА

1. Стрессоустойчивость – интегративное свойство человека, которое:

А. Характеризуется степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности

Б. Определяется уровнем активизации ресурсов организма и психики индивида

В. Проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности

Г. Все ответы верны. +

2. Сколько фаз/стадий стресса выделял Г. Селье;

А. 3 +

Б. 4

В. 5

Г. 6.

3. Эустресс – это

А. Отрицательный стресс

Б. Положительный стресс +

В. Нейтральный стресс

Г. Профессиональный стресс.

4. Какие факторы, влияют на здоровье человека:

А. Наследственность

Б. Образ жизни

В. Экологическая среда

Г. Все ответы верны. +

5. Кто ввел термин «стресс»?

А. Г.Селье +

Б. Э.Дюркгейм

В. А.Маслоу

Г. Верного ответа нет.

6. Какой по счету фазой стресса является фаза сопротивления, которая позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс раздражителями:

А. Первой

Б. Второй +

В. Третьей

Г. Четвертой.

7. Какие изменения НЕ свойственны организму при стрессе:

А. Уровень сахара в крови падает +

Б. Повышается давление

В. Происходит выброс адреналина в кровь

Г. Учащается сердцебиение.

8. К физиологическим факторам, вызывающим стресс, НЕ относятся:

А. Информационная перегрузка +

Б. Чрезмерная боль

В. Неблагоприятное питание

Г. Воздействие экстремальных температур.

9. К психологическим факторам, вызывающим стресс, НЕ относятся:

А. Нереалистические ожидания и притязания

Б. Критические события в жизни

В. Угроза социальному статусу

Г. Прием ряда лекарственных препаратов. +

10. К внеслужебным стрессорам деятельности руководителя относится:

А. Стресс, вызванный давлением окружающей среды на семью руководителя +

Б. Недостаток сотрудников

В. Плохая организация служебной деятельности

Г. Необходимость сверхурочной работы.

Тема 11. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1. Что следует рассматривать как одно из основных социально-биологических свойств человека, отражающих его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени и с требуемыми эффективностью и качеством.

А. Работоспособность +

Б. Профессиональные деструкции

В. Организационная адаптация

Г. Нет верного ответа.

2. На работоспособность человека влияет:

А. Профессиональный опыт и подготовленность;

Б. Направленность личности специалиста;

В. Функциональное состоянием организма и величина его резервных возможностей

Г. Все ответы верны.+

3. Для оценки работоспособности НЕ используются следующие показатели:

А. Показатели эффективности или продуктивности деятельности

Б. Показатели самочувствия человека

В. Психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности

Г. Показатели интеллекта человека. +

4. Наиболее высокая работоспособность проявляется у человека:

А. В понедельник

Б. Во вторник

В. В среду +

Г. В пятницу.

5. К активному отдыху не относится:

А. Физзарядка

Б. Спортивные игры

В. Прогулки

Г. Чтение художественной литературы.+

6. Формирование образного представления профессиональной деятельности путем мысленного проигрыша ее элементов и этапов на фоне аутогенной релаксации – это методические приемы

А. Релаксидеомоторной тренировки+

Б. Аутогенной релаксации

В. Аутогенной стимуляции

Г. Сенсомоторной координации.

Тема 12. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МОНОТОНИИ

1. Психическое состояние, вызванное однообразием выполняемых действий, повышенными требованиями к концентрации и устойчивости внимания или невозможности переключения внимания – это:

А. Депривация

Б. Утомление

В. Усталость

Г. Монотония.+

2. Одно из первых упоминаний о монотонии встречается в работе:

А. Мюнстенберга Г.+

Б. Фромма Э.

В. Герона Г.

Г. Селье Г.

3. Состояние скуки может возникать:

А. В результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей

Б. В силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью

В. Из-за неспособности к эмоциональным переживаниям, вызывающим радость, восторг, желание к осуществлению активной деятельности

Г. Все ответы верны. +

4. Кому из ученых принадлежит высказывание: «человек – единственное животное, которое может скучать»:

А. Г. Селье.

Б. Э. Фромму +

В. О. Фенихель

Г. З. Фрейду.

5. Какая из ниже перечисленных особенностей относится к переживанию субъективной монотонности:

А.Бедность сенсорного воздействия на человека

Б. Малая загруженность интеллектуальной сферы

В. Выполняемая деятельность не предоставляет достаточных условий для размышления над этим заданием, не дает повода для творчества +

Г. Все ответы верны.

6. Монотонная работа приводит к:

А. Сужению объема внимания

Б. Нервному истощению

В. Снижению психической активности мозга

Г. Все ответы верны. +

7. Для монотоноустойчивых субъектов свойственно:

А. Слабая нервная система

Б. Инертность возбуждения

В. Преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу

Г. Все признаки верны.+

8. К средствам уменьшения фактора монотонности НЕ относится:

А. Уменьшение темпа работы или подачи информации +

Б. Организация пауз в работе с заполнением их физическими упражнениями, прослушиванием музыки

В. Усиление мотивации через объяснение значимости деятельности

Г. Смена деятельности, рабочих мест.

9. Какое из нижеследующих утверждений, относящихся к монотонии и утомлению неверно:

А. Состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии

Б. Утомление исчезает в период отдыха постепенно, монотония – быстро

В. При утомлении пульс и кровяное давление увеличиваются, а при монотонии – снижаются

Г. При монотонии происходит увеличение энерготрат, при утомлении же они снижаются.+

10. С монотонной работой лучше справляются лица:

А. Со слабой нервной системой+

Б. С сильной нервной системой

В. С преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу

Г. С преобладанием торможения по «внутреннему» балансу.

11. Для монотоноустойчивых субъектов НЕ свойственно:

А. Слабая нервная система

Б. Инертность возбуждения

В. Преобладание торможения по «внешнему» балансу

Г. преобладание возбуждения по «внешнему» балансу.+

12. «В результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем резко-отрицательное к ней отношение». Речь идет о:

А. Монотонии

Б. Утомлении

В. Психическом пресыщении +

Г. Эмоциональном выгорании.

13. Состояние психического пресыщения впервые стало исследоваться в лаборатории:

А. Г. Минстенберга

Б. Ф. Тейлора

В. К. Левина +

Г. А. Карстен.

Тема 13. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УТОМЛЕНИЯ

1. Функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной и/или длительной умственной (физической) нагрузки в процессе деятельности и проявляется во временном нарушении ряда функций организма, снижении эффективности и качества выполнения профессиональных задач называется:

А. Депрессия

Б. Депривация

В. Работоспособность

Г. Утомление. +

2. Психическое явление, вызванное утомлением, называется:

А. Скука

Б. Усталость +

В. Монотония

Г. Эмоциональное выгорание.

3. Уровень нейротизма связан с удовлетворенностью работой

А. Отрицательно +

Б. Положительно

В. Нейтрально

Г. Нет правильного ответа.

4. Что из перечисленного является следствием чрезмерной усталости:

А. Напряжение

Б. Раздражимость

В. Вялость

Г. Все ответы верны. +

5. Какая из перечисленных особенностей утомления является НЕВЕРНОЙ:

А. Это естественная реакция на выполненную работу

Б. Утомление является обязательным условием повышения работоспособности

В. Продолжая работать в условиях начинающегося утомления, преодолевая его волевым усилием, человек постепенно расширяет свои возможности в выполнении работы

Г. Чем менее значительным оказывается утомление, тем более благоприятные условия *восстановления (отдыха)* должны создаваться. +

6. При развитии утомления для изменений в психической деятельности НЕ характерно:

А. Снижение чувствительности рецепторов

Б. Переход от механического запоминания к логическому +

В. Тенденция к персеверациям

Г. Снижение объема памяти, внимания, остроты зрения.

Тема 14. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Кто ввел термин «эмоциональное выгорание»:

А. Рубинштейн

Б. Платонов

В. Фрейденберг +

Г. Нет верного ответа.

2. Какой из компонентов НЕ характерен для «выгорания»:

А. Эмоциональный тонус +

Б. Физическое истощение

В. Деперсонализация

Г. Сниженная рабочая продуктивность.

3. К личностным особенностям, способствующим «выгоранию», НЕ ОТНОСЯТСЯ:

А. Эмпатия

Б. Увлекаемость

В. Экстравертированность +

Г. Фанатичность.

4. Барьером для развития «выгорания» является:

А. Значимость работы +

Б. Неудовлетворенность профессиональным ростом

В. Потребность в поддержке

Г. Недостаток автономии способствуют «выгоранию».

5. К организационным факторам «выгорания» НЕ относятся:

А. Работа с возможностью дальнейшего профессионального самосовершенствования +

Б. Чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения

В. Монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений

Г. Вкладывание в работу больших личностных ресурсов и недостаток признания и положительной оценки.

6. Для профилактики у себя эмоционального выгорания субъекту НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО:

А. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки

Б. Научиться переключаться с одного вида деятельности на другой

В. Проще относиться к конфликтам на работе

Г. Стараться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.+

Тема 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ

1. Постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности, называются:

А. Профессиональные деформации +

Б. Профессионализм

В. Мастерство

Г. Верного ответа нет.

2. Основными видами профессиональных деструкций личности являются:

А. Профессиональные деформации

Б. Профессионально обусловленные акцентуации, стагнации

В. Выученная беспомощность, профессиональная отчужденность

Г. Все ответы верны. +

3. К проявлениям профессиональных деформаций не относится:

А. Уменьшение профессиональных способностей, ослабление профессионального мышления

Б. Появление ранее отсутствовавших негативных качеств

В. Умение приспособиться к новым условиям труда

Г. Прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности.

4. К профессиональным деформациям менеджеров и работников образовательной сферы НЕ относится:

А. Авторитарность

Б. Профессиональная агрессия

В. Сверхконтроль

Г. Доброжелательность. +

5. Невосприимчивость к нововведениям является проявлением следующего вида старения личности:

А. Социально-психологическое старение

Б. Нравственно-этическое старение

В. Профессиональное старение +

Г. Все ответы верны.

6. Складывающаяся у врачей эмоциональная индифферентность к страданиям больных относится к категории:

А. Общепрофессиональных деформаций +

Б. Специальных профессиональных деформаций

В. Профессионально-типологических деформаций

Г. Верного ответа нет.

7. Профессиональная изворотливость адвоката относится к категории:

А. Общепрофессиональных деформаций +

Б. Специальных профессиональных деформаций

В. Профессионально-типологических деформаций

Г. Верного ответа нет.

8. Присущая руководителю склонность к упрощению проблем, применению уже известных приемов без учета всей сложности управленческой ситуации, пренебрежительное отношение к науке, инновациям, самоуверенность и завышенная самооценка является проявлением:

А. Доминантности

Б. Профессиональной индифферентности

В. Профессионального догматизма+

Г. Демонстративности.

СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

Основная литература:

1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 316 с.
5. Практикум по психофизиологической диагностике: учеб. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
6. Психофизиология: уч. для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
7. Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: уч. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. – С. 170-172.
8. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2003. – 212 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: учебно-справочное пособие. – М.: Кнорус, 2011. – 248 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

Дополнительная литература:

11. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 295 с.
12. Аракелов Г.Г., Шотт Е.К. Плацебо и реакция нервной системы при развитии стрессового напряжения // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология.– 2001.– № 2.– С. 34-50.
13. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. – Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2000. – 126 с.
14. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
15. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения // Психологический журнал.– 1987. – Т. 8. – № 3. – С. 107-117.
16. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 212 с.
17. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
18. Зеер Э.Ф. Профессиональная деформация менеджеров и методы ее преодоления

http://www.elitarium.ru/2008/07/30/professionalnaja_deformacija_preodolenije.html

19. Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я. – М.: Дело, 2000. – 216 с.

20. Комаров Е. Организация, психология и технологии самообразования человека работающего // Управление персоналом.– № 4.– 2001. – С.32-36.

21. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 485 с.

22. Практикум по психологии/ Под ред. Г.С. Никифорова. – Спб: Питер, 2005. http://dramaturgija-20-veka.ru/praktikum-po-psixologii-zdorovya/

23. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ). – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 336 с.

24. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

25. Танаев В.М., Карнаух И.И. Практическая психология управления. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 304 с.

26. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 256 с.

27. Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2003. – 640 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ…… 3

Часть 1. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»…… 5

Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 5

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 5

1.1. Влияние современных технологий на трудовую деятельность человека…….. 5

1.2. Понятие и задачи психофизиологии профессиональной деятельности…….. 6

1.3. Методы исследования в психофизиологии профессиональной деятельности…….. 7

Вопросы и задания для самопроверки…… 18

Тема 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ…… 19

2.1. Структуры головного мозга……. 19

2.2. Соматическая и вегетативная нервная система……... 22

2.3. Нейрон как элементарная единица нервной ткани……. 24

2.4. Психофизиология сенсорных процессов……. 25

2.5. Динамический стереотип……... 27

Вопросы и задания для самопроверки…… 30

Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА…… 31

3.1. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности……..... 31 .....

3.2. Понятие о темпераменте. История учений о темпераменте.. 32

3.3. Темперамент в концепциях И.П. Павлова, В.С. Мерлина, В.М. Русалова…… 36

3.4. Проявление типологических особенностей человека в профессиональной деятельности……... 39

3.5. Стимулирование профессиональной деятельности лиц с различными типологическими особенностями……... 41

Вопросы и задания для самопроверки…… 43

Тема 4. АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ……... 44

4.1. Понятие о функциональной асимметрии мозга…….. 44

4.2. Специализация левого и правого полушарий……. 46

4.3. Теории происхождения левшества-правшества…….. 48
4.4. Проявления левшества в поведении и деятельности…….. 49
Вопросы и задания для самопроверки…… 52
Тема 5. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 53
5.1. Особенности строения мозга и межполушарной асимметрии мужчин и женщин……. 53
5.2. Проявление межполовых различий в поведении и профессиональной деятельности…….. 54
5.3. Гендер, маскулинность, феминность и их проявления в жизнедеятельности людей……. 58
Вопросы и задания для самопроверки…… 60
Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 61
Тема 6. ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ПРИРОДА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ…… 61
6.1. Понятие и теория профессионализации персонала…… 61
6.2. Основные положения психологической теории деятельности 63
6.3. Общее понятие о профессии и структуре профессиональной деятельности…….. 64
6.4. Классификация профессий…… 65
6.5. Профессиограмма…….. 67
Вопросы и задания для самопроверки…… 68
Тема 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФПРИГОДНОСТИ ЛИЧНОСТИ……. 69
7.1. Особенности личности профессионала и профессиональной пригодности…… 69
7.2. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества личности специалиста…….. 71
7.3. Профессиональное обучение…… 77
Вопросы и задания для самопроверки…….. 83
Тема 8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 84
8.1. Понятие труда. Условия труда. Основные факторы условий труда…… 84
8.2. Классификация физических работ по тяжести труда……. 85
8.3. Классификация физических работ по напряженности труда… 86
Вопросы и задания для самопроверки…… 87

Тема 9. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА…… 88
9.1. Понятие адаптации. Виды адаптации в организации……. 88
9.2. Психофизиологическая адаптация в организации…….. 89
9.3. Социально-психологическая адаптация. Нормы первого и второго уровней……. 91
9.4. Профессиональная адаптация в организации…….. 93
9.5. Организационная адаптация и организационная культура…… 96
9.6. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности……. 97
Вопросы и задания для самопроверки…… 99
Раздел 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ…….. 100
Тема 10. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА……. 100
10.1. Понятия «стресс», «стрессор». Фазы, формы и виды стресса 100
10.2. Физиологические изменения в организме при стрессе…… 101
10.3. Факторы труда и трудовой ситуации, провоцирующие стресс…….. 103
10.4. Управление стрессом…….. 104
Вопросы и задания для самопроверки…… 110
Тема 11. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА…… 111
……
11.1. Понятие «работоспособность»…… 111
11.2. Закономерности динамики работоспособности…… 112
11.3. Приемы управления работоспособностью…… 115
Вопросы и задания для самопроверки…… 117
Тема 12. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МОНОТОНИИ……. 118
12.1. Понятие о монотонии…….. 118
12.2. Причины появления состояния монотонии…….. 119
12.3. Механизмы развития монотонии…… 121
12.4. Монотония и утомление…….. 123
12.5. Меры борьбы с монотонией…… 128
12.6. Состояние психического пресыщения……... 130
Вопросы и задания для самопроверки…… 131
Тема 13. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УТОМЛЕНИЯ…….. 132
13.1. Понятие утомления и его сущность……... 132
13.2. Усталость как признак утомления…….. 132

13.3. Умственное утомление…… 134
13.4. Роль утомления в жизнедеятельности человека…….. 137
13.5. Факторы, влияющие на развитие утомления……. 139
13.6. Меры борьбы с утомлением…… 139
13.7. Переутомление……. 141
Вопросы и задания для самопроверки…….. 144
Раздел 4. ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ……. 145
Тема 14. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ…… 145
14.1. Сущность феномена «эмоциональное выгорание»…….. 145
14.2. Причины эмоционального выгорания…… 147
14.3. Стадии профессионального выгорания…….. 148
14.4. Профилактика профессионального выгорания……. 151
Вопросы и задания для самопроверки…… 153
Тема 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ…… 154
15.1. Понятие о профессиональной деформации.…… 154
15.2. Психологические детерминанты профессиональных деформаций.…… 155
15.3. Уровни профессиональных деформаций…….. 156
15.4. Профессиональные деформации специалистов различных профессий……... 157
Вопросы и задания для самопроверки…… 161
Часть 2. ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»…… 162
Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 162
Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 173
Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА…… 178
Раздел 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ…….. 185
Раздел 5. ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ…… 206

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ ПО КУРСУ…….. 224
ТЕСТ ПО КУРСУ ДЛЯ ПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ…….. 232
СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ……. 252

Учебное издание

Дубовицкая Татьяна Дмитриевна, доктор психологических наук, профессор;
Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна, доктор биологических наук, доцент;
Нухова Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент

(Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы)

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебное пособие

Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 18.12.2013
Формат 60x84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 9,9
Тираж 50 экз. Заказ №_____

ИПК БГПУ им. М. Акмуллы 450000, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М..АКМУЛЛЫ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ:
РАЗВИТИЕ И САМОСОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

УЧЕБНОЕ – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УФА 2017

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ.М..АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

О. М. МАКУШКИНА

ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ:
РАЗВИТИЕ И САМОСОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

УЧЕБНОЕ – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УФА 2017

УДК
ББК

Личность и профессия: развитие и самосохранение психолога [Текст]: учебное методическое-пособие/ О.М. Макушкина. – Уфа: Издательство ……, 2017. – 68с.

В данном учебном пособии представлены теоретические, технологические и методические аспекты профессионального развития и самосохранения психолога в профессии. Раскрываются психологические основы профессионально-личностного развития психолога в профессии. Рассматриваются проблемы связанные с особенностями самосохранения целостной личности в профессии. Предлагаются практические программы по развитию и самосохранению психолога в профессии.

Учебное пособие предназначено студентам образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 – «Психология» по изучению дисциплин: «Введение в профессию», «Тренинг личной эффективности», «Психология управлением временем», «Практикум самопознания личности» а также практикующим психологам социально-психологических служб и центров.

Рецензенты:
Фатыхова Р.М., зав. кафедрой, профессор, доктор педагогических наук,
Шаяхметова Э.Ш., профессор, доктор психофизиологических наук

© Изд-во …… 2017
© Макушкина О.М.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: Психологические основы профессионально - личностного развития психолога в профессии

1.1 Психолог и профессия…….. **4**
Вопросы и задания для повторения и самоанализа……. **18**
Практикум по теме……. **19**
1.2 Особенности развития и самосохранение психолога в профессии …… **20**
Вопросы и задания для повторения и самоанализа……. **29**
Практикум по теме…….. **30**
Литература…… **31**

Раздел 2: Психологические программы по развитию и самосохранению в профессии

2.1 Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов»…….. **35**
2.2 Психологический практикум для самостоятельной работы по самосохранению в профессии…… **54**

Приложение…….. **58**

Раздел 1: Психологические основы профессионально - личностного развития психолога в профессии

1.1 Психолог и профессия

Обновление Российского общества предполагает социально - экономический, морально-психологический переход к рыночной экономике, что в свою очередь связано с повышением уровня сознательности во многих сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в профессиональной деятельности как главного направления в становлении человеческой сущности.

Зрелая личность выступает как профессионал, компетентный деятель, при этом его компетентность распространяется на собственно профессиональную деятельность, на профессиональное общение, на развитие личности и индивидуальности.

Современный уровень психологической науки и практики, возросшая степень их влияния на социальные и экономические процессы, настоятельно требуют специальной регламентации действий психологов, как в процессе исследовательской работы, так и в ходе практической деятельности.

Повышение эффективности работы психологов на данный момент имеет огромное значение в различных сферах: в образовании и здравоохранении, в производственной, управленческой деятельности, бизнесе, а также во всех областях повседневной жизни. Уровень профессионализма практикующего психолога зависит от личности профессионала, знаний, умений и навыков, а также связана с организационными и содержательными аспектами профессиональной деятельности. Практическая деятельность психолога, представленная в системе, даст специалисту (особенно начинающему) целостную картину того, что делать и как делать.

В обществе профессия практического психолога справедливо считается одной из наиболее сложной, многоаспектной. Не каждому удается постичь ее секреты и стать профессионалом в подлинном смысле этого слова. Изучение профессиональной деятельности мы проводим с позиции деятельностного и субъективного подходов.

Основные методологические подходы к изучению профессиональной деятельности отражены в работах К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Н.Мясищева, С.Л.Рубинштейна и др., В.Н.Дружинина, Е.М.Ивановой, Е.А.Климова, А.А.Крылова, Е.С. Романовой, К.К.Платонова, В.Д.Шадрикова и др.

С.Л.Рубинштейн утверждает, что «деятельность выражает конкретное отношение человека к действительности, в котором реально выявляются свойства личности, имеющие более комплексный, конкретный характер, чем функции и аналитически выделенные процессы».

Деятельность, по А.Н.Леонтьеву, «это единица жизни, опосредованная психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что оно ориентирует субъекта в предметном мире…»; «иными словами, деятельность – это не реакция и не совокупность реакций, а система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие» И далее: «Деятельность каждого отдельного человека зависит от его места в обществе, от условий, выпадающих на его долю, от того, как она складывается в неповторимых индивидуальных обстоятельствах».

Сущность личности в теории деятельности А.Н.Леонтьева составляет совокупность отношений человека к миру, реализуемых в деятельности. Основой личности является иерархическая структура ее мотивов. А.Н.Леонтьев, рассматривает прежде всего становление личности в ходе самой деятельности, при этом развитие личности включает не только равномерное поступательное движение, но и «критические», переломные моменты. Личность же, складывающаяся до начала деятельности в ходе многообразных социальных отношений, не была предметом специального изучения в теории деятельности. «Деятельности субъекта являются исходными единицами психологического анализа личности» [15].

Изучение категории субъекта деятельности в психологической науке отмечено в работах К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г.Ананьева, М.Я.Басова, П.П.Блонского, А.В.Брушлинского, Л.С.Выготского, В.Н.Дружинина, А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Д.Шадрикова и многих других.

В современной справочной литературе представлена следующая трактовка данного понятия: «Субъект - это человек, люди на высшем (для каждого из них) уровне активности, целостности, автономности и т.д.; творец собственной истории, вершитель своего жизненного пути; тот, кто осуществляет деятельность, общение, поведение, созерцание и другие виды специфические человеческой активности: творческой, нравственной, свободной и т.д.» [28, С.331].

Проблема субъектности в последние десятилетия выступает в качестве объекта специального изучения в рамках психологии личности (К.А. Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский, В.И.Слободчиков, А.В.Петровский, А.Г.Асмолов и др.). Так, по мнению А.В.Петровского, личность - это «...целостный (совокупный) субъект относительно устойчивой системы субъект-объект-субъектных и субъект-субъект-объектных отношений, складывающихся в деятельности и общении и оказывающих воздействие на других индивидов».

С позиций деятельностного подхода по-новому исследуются психологические проблемы личности: любая деятельность исходит от определенной личности как субъекта этой деятельности. Именно в деятельности личность и формируется, и проявляется. Выступая в качестве субъекта деятельности, она является вместе с тем и ее результатом.

Поэтому изучение психологических сторон деятельности есть изучение психологии личности в ходе ее деятельности.

Следовательно, деятельностный и личностный подходы в психологии - это не два разных принципа, а один, поскольку деятельностный подход выступает и как личностный, и как субъектный.

Рассмотренные выше общепсихологические подходы к изучению деятельности вообще, к ее строению и субъекту, успешно используются отечественными учеными в вопросах изучения профессиональной деятельности (Ю.М.Забродин, Е.А.Климов, Е.М.Иванова, Е.С.Романова, Г.А.Суворова, В.Д.Шадриков, Л.М.Митина и др.).

В современной психологии труда понятие «профессиональная деятельность» определяется как сложный многопризнаковый объект, представляющий собой систему. Интегрирующим компонентом данной системы, обеспечивающим ее жизнедеятельность, является субъект труда, осуществляющий взаимодействие всех компонентов системы, с учетом многообразия признаков, отражающих ее специфику [11].

Психологическими признаками профессиональной деятельности, по мнению Е.М.Ивановой, являются две взаимодействующие группы факторов: 1) объективные, 2) субъективные. К объективным факторам она относит социальные, производственно-технические, экономические, организационные характеристики профессионального труда. К субъективным - личностные, профессионально-психологические и индивидуально-типологические качества субъекта труда [11].

По мнению А.А.Деркача, личность должна сама определить и выработать и степень своей социальной зрелости, и степень своей компетентности, профессионализма, самостоятельности, которые дают ей возможность найти свое собственное место и роль в современном социуме. Б.Ф. Ломов в связи с этим отмечал: психические явления формируются, развиваются и проявляются в процессе деятельности и общения, но принадлежат они не деятельности или общению, а их субъекту – общественному индивиду – личности, ибо ни деятельность, ни общение сами по себе никакими психическими качествами не обладают, но этими качествами обладает личность; это означает, что и проблема деятельности, и проблема общения замыкаются на проблеме личности [8].

Изучение опыта практической деятельности психологов и ознакомление с передовой практикой социально-психологической работы в нашей стране (Г.С.Абрамова, Н.А.Аминов, М.П.Молоканов, А.И.Донцов, Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская и др.) и за рубежом (Дж.Голланд, И.Майерс-К.Бриггс, Э.Ро, Дж.Гилфорда, К.Уокер и др.) позволяют выделить следующие отличительные особенности профессиональной деятельности специалистов этого профиля:

- обусловленность целей и задач профессиональной деятельности практического психолога социальным заказам общества и его институтов —

оптимально реализовать потенциальные возможности человека как в сфере его деятельности, так и в повседневной жизни;

- сочетание в задачах многообразия составляющих, которые определяют полифункциональность профессионального труда практического психолога;
- недостаточная регламентированность социально-правовой, функциональной и организационно-методической базы профессиональной деятельности, взаимоотношений с различными субъектами труда и жизни, обусловливающая актуальность творческого подхода, адекватного общепринятым нормам, рекомендациям психологической науки, моральным принципам и профессиональной этике;
- конгруэнтность (соответствие) выдвигаемых целей, задач и функций с индивидуальными возможностями, потребностями и действиями практического психолога;
- интегративный характер процесса и результатов профессиональной деятельности, складывающийся на основе эффективного использования исследовательско-диагностических, конструктно-проектировочных, формирующе-развивающих, коррекционно-терапевтических, коммуникативных, аналитико-оценочных и других технологий;
- творческий характер профессиональной деятельности, базирующийся на знании психологической сути процессов и явлений, широкой эрудиции, личном опыте, активном поиске новаторских подходов и инновационных технологий, личной инициативе и широкой профессиональной коммуникабельности;
- поливариантность условий выполнения профессиональных обязанностей, которые реализуются комплексно и полифункционально при обязательном непосредственном сопряжении с конкретным человеком, коллективом, их отношениями и взаимосвязями.

Акмеологическая концепция развития личности и повышения профессионального мастерства (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, А.А.Деркач, Н.В.Кузьмина, А.К.Маркова и др.) подчеркивает, что профессионализм практического психолога обусловлен реальными детерминантами и индивидуальными особенностями конкретного человека, включенного в совокупность всех взаимосвязей. А.А. Деркач и группа авторов выделили следующие взаимосвязи профессиональной деятельности: объективные характеристики труда (задачи, функции, результаты), профессиональная деятельность (модели, алгоритмы, технологии), субъективные характеристики (ролевые характеристики, психологические качества, профессиональные позиции, акмеологические инварианты, противопоказания), **практический психолог, как субъект профессиональной деятельности** (субъект жизни, субъект труда и групповой субъект), объективные условия и факторы (окружающая среда,

социально-экономическая обстановка, общий уклад труда и жизни, ситуационные детерминанты труда и жизни).

В пособие мы рассматриваем психолога, как субъекта профессиональной деятельности с точки зрения взаимовлияния следующих характеристик: субъект жизни и субъект труда (психолог как личность и профессионал), групповой субъект (профессиональное сообщество, семья психолога).

Психолог как личность и профессионал

Формирование личности в процессе деятельности до сих пор является основополагающим в отечественной психологии. Особенности взаимосвязи и взаимовлияния характеристик структуры личности и профессиональной деятельности определяют постановку проблемы психологического изучения процесса формирования личности-профессионала. А.А.Бодалев подчеркивает, что профессионал – это субъект профессиональной деятельности, обладающий высокими показателями профессионализма личности и деятельности. При этом он имеет высокий профессиональный и социальный статус, постоянно изменяющуюся систему нормативной регуляции, нацелен на саморазвитие и совершенствование, а также на социально значимые личностные и профессиональные достижения.

Профессионализм личности рассматривается как качественная характеристика субъекта труда, в которой отражены «высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых качеств, акмеологических инвариантов профессионализма, высокий уровень креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационная сфера и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста» [8, С.28]. В профессиональной деятельности, наряду со своей профессиональной ролью психологу необходимо сохранить способность быть личностью. Известно что, теории и методы становятся живыми и приобретают адекватную форму только тогда, когда проходят через личностный опыт психолога.

К.Рудестам пишет о взаимосвязи личностных черт, теоретических установок и стилей управления у группового психотерапевта (эти слова, по нашему мнению, могут быть отнесены к любому практическому психологу): он «должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. С одной стороны, с развитием самосознания, ростом опыта и знания о групповой и индивидуальной динамике возрастает надежность интуиции. Концептуальные рамки, метод осмысления руководителем наблюдаемых им элементов поведения могут служить ему основой для проверки чувств и надежности интуиции. С другой стороны, концептуальные рамки и методы,

используемые без учета интуиции и чувств, могут вести к ригидному, негибкому стилю руководства » [30].

Г.С.Абрамова подчеркивала, что психолог выстраивает целостный предмет своего мышления – человеческую жизнь. Особенность этого целостного предмета, как минимум, определяется следующими факторами [4]:

- личным жизненным опытом переживаний психолога, его встречами с другими людьми и опытом восприятия воздействия других людей;
- опытом научного мышления;
- творческим потенциалом его «Я» как данности психической реальности.

Существуют точки зрения, согласно которым успех работы практического психолога определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник, при этом личностные характеристики считают чем–то вторичным. Подобная позиция присуща теоретическим позициям, рассматривающим психологическую помощь как воздействие психолога на клиента.

Гуманистическая позиция (которой придерживаемся и мы) состоит в том, что развивающий и оздоравливающий эффект возникает в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между психологом и клиентами. Следовательно, нужно, чтобы психолог обладал такими личностными характеристиками, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий для развития самосознания, осуществления личностных изменений.

Обобщая многочисленные исследования профессионально важных качеств личности (Б.Г.Ананьев, Т.А.Верняева, Е.А.Климов, В.Д. Шадрикова, Е.С.Романова, Г.А.Суворова, Н.А.Аминов, М.В.Молоканов, А.К.Маркова и многие другие) можно выделить следующие личностные черты, желательные для практического психолога:

- *концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;*
- *открытость к отличным собственным взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;*
- *эмпатичность, восприимчивость; способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;*
- *аутентичность поведения, то есть способность предъявлять клиенту или группе клиентов подлинные эмоции и переживания;*
- *энтузиазм и оптимизм, вера в способности клиентов к изменению и развитию;*
- *уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;*
- *уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;*

- *богатое воображение, интуиция;*
- *высокий уровень интеллекта.*

Известный американский психолог Ролло Мей в своей книге «Искусство психологического консультирования» отмечает: «Для того чтобы профессиональная деятельность стала наиболее эффективной консультанту необходимо: во-первых, следует изучить собственные особенности личности, направленность своих амбиций, свой творческий потенциал; во-вторых, консультанту следует развить в себе то, что Адлер назвал мужеством несовершенства, т.е. умение мужественно принимать неудачу; в-третьих, консультант должен научиться радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни; в-четвертых, консультант должен быть убежден, что проявляет интерес к людям ради них самих» [21].

Что такое личность? Чтобы составить, представление о многообразии значений понятия личность в психологии, обратимся к взглядам некоторых признанных теоретиков в этой области. Например, психоаналитическая теория (З.Фрейд, К. Юнг) понимает развитие личности как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него защитных механизмов и согласованных со "Сверх-Я" способов удовлетворения потребностей.

Гуманистическая (А.Маслоу) и феноменологическая (К.Роджерс) теории трактуют личность как процесс становления "Я". К.Роджерс описывал личность в терминах самости: как организованную, долговременную, субъективно воспринимаемую сущность, составляющую самую сердцевину наших переживаний. Теория черт (Г.Олпорт, Р.Кетелл) основывает свое представление о развитии на том, что все черты личности формируются прижизненно, и рассматривает процесс их зарождения, преобразования и стабилизации как подчиняющийся иным, небиологическим законам. Г.Олпорт определял личность как то, что индивидуум представляет собой на самом деле - внутреннее "нечто", детерминирующую характер взаимодействия человека с миром. По мнению Р. Кетелла ядро личностной структуры образуется шестнадцатью исходными чертами. А. Бандура рассматривал личность в виде сложного паттерна непрерывного взаимовлияния индивидуума, поведения и ситуации. В теории психосоциального развития (Э.Эриксон) акцентируются социальные аспекты, и развитие личности рассматривается как процесс интеграции индивидуальных биологических факторов с факторами воспитания и социокультурного окружения. В понимании Э.Эриксона, индивидуум в течение жизни проходит через ряд психосоциальных кризисов, и его личность является функцией результатов кризисов. Д.Келли рассматривал личность как присущий каждому индивидууму уникальный способ осознания жизненного опыта.

Теория социального научения (Д.Роттер) представляет процесс развития личности сквозь призму формирования определенных способов

межличностного взаимодействия людей. Теория ролей, в свою очередь, исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми (У.Доллард, К.Леви).

Отечественные психологи А.Н.Леонтьев и С.Л.Рубинштейн говорили, что личность - это человек, обладающий таким уровнем психики, которая делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Столь явная несхожесть приведенных концепций показывает что, с каждым типом теорий связано свое особенное представление о развитии личности. Опираясь на понятия о ведущей деятельности и социальной ситуации развития, введенные Л.С.Выготским, Л.И.Божович показала, как в сложной динамике взаимодействия деятельности и межличностного общения ребенка в разные периоды его жизни формируется определенный взгляд на мир, названный внутренней позицией. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности, предпосылка к ее развитию, которая понимается как совокупность ведущих мотивов деятельности. А.Н.Леонтьев представил свою концепцию структуры и развития личности, в которой центральное место отведено понятию «деятельность». Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, тем богаче сама личность.

Подход Б.Г.Ананьева рассматривает человека, личность в единстве четырех сторон: 1) человека как биологического вида; 2) онтогенезе и жизненного пути человека индивида; 3) человека как личности; 4) человека части человечества.

Подход К.А.Абульхановой представляет личность как субъект жизненного пути и субъекта деятельности. В основе ее развития лежит становление таких ее качеств, как активность (инициатива, ответственность), способность к организации времени, социальное мышление.

Подход В.В. Мясищева рассматривает ядро личности как систему ее отношений к внешнему миру и самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности, являясь одной из форм этого отражения.

Подход К.К.Платонова представляет личность как динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: 1) направленность, 2) опыт, 3) особенности психических процессов и ее 4) биопсихологические свойства.

Подход Д.Н.Узнадзе рассматривает личность как целостное и духовное образование, мотивы и поступки которой могут носить и неосознанный характер. Д.Н.Узнадзе – основатель теории установки как общепсихологической концепции, раскрывающей закономерности развития и функционирования психики личности в процессе ее целенаправленной активности.

Согласно подходу Д.И.Фельдштейна, в онтогенезе личность развивается поуровнево, проходя различные этапы социальной зрелости. При этом ведущим фактором ее формирования является общественно полезная деятельность.

В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному, целостному рассматриванию личности с позиции равных теорий и подходов, и здесь намечается также интегрированная концепция развития, принимающая во внимание согласованное, системное формирование и взаимозависимое преобразование всех тех сторон личности, акцент на которые делался в русле различных подходов и теорий.

Психолог как групповой субъект профессиональной деятельности.

К социально-психологическим факторам, которые влияют на личность профессионала и профессиональную деятельность относятся: семья, учебный коллектив и профессиональное сообщество. В настоящее время большое количество работ рассматривают проблемы профессионального и личностного становления студентов-психологов (М.М.Абдулаева, Т.М.Буякас, Е.А.Климов, Г.Ю.Любимова, и др.).

Мы выделяем влияние семьи и профессионального сообщества (коллектива) на личность профессионала и профессиональную деятельность.

«Профессиональная общность – эта одна из разновидностей социальных объединений людей, но эта не любая социальная общность, а такая, которая организована специально для эффективного достижения единых профессиональных задач – для получения реального продукта труда, для реализации общих профессиональных менталитетов и ценностей» [18, С.99]. Одним из оснований объединения людей в «малые» и «большие» группы является существующая в данном обществе система разделения общественного труда, участие людей в определенном звене общественно необходимого труда, профессиональная принадлежность.

По мнению Л.П.Буевой, трудовая деятельность людей является одним из интегрирующих факторов, на основе ее возникает такое целостное, устойчивое образование, как социальная группа, которая является своеобразным социальным «микроорганизмом», связующим индивида и общество, опосредующим и проводящим как общественное воздействие на личность, так и личное влияние на общественную жизнь. Она выделяет следующие признаки, характеризующие социальную группу: 1) совместная деятельность людей предполагает их объединение на основе общих задач и целей деятельности; 2) совместное «пространственно-временное» бытие создает предпосылку общения между людьми; 3) разделение функций между членами этой деятельности в выполнении общей задачи ведет к координации действий, а следовательно, к

установлению определенных коммуникаций и обмену информацией между членами группы.

При наличии этих признаков у членов социальной группы складывается «определенная общность психологических характеристик - общность взглядов, интересов, норм поведения, установок, оценок и их масштабов, тех или иных ценностей, оттенок в идейной и эмоциональной атмосфере группы » [18, С.70].

Согласно теории профессионального окружения, предложенной Голландом, люди выбирают род занятий, обеспечивающий обстановку, наиболее соответствующую типу их личности. Соответствие личных характеристик и «профессионального окружения» значительно повышает вероятность того, что человек останется в этой сфере деятельности.

Значимые для субъекта деятельности профессионалы, как персонифицированные носители своей профессии, в процессе профессионального общения раскрывают ценности, нормы и этику профессионального поведения, требования профессии к личности, тем самым способствуют формированию у личности идеального профессионального Я, которое выступает в роли эталона при соотнесении личностью своих реальных личностных свойств и идеальных. У профессионала формируется представление о своем реальном профессиональном Я: насколько Я как субъект профессиональной деятельности, соответствует требованиям профессии.

Профессиональные общности, объединенные едиными и близкими ценностными ориентациями, задачами реальной совместной деятельности, взаимной ответственность и поддержкой, ориентацией на свободное развитие личности и индивидуальными средствами. Такое профессиональное объединение *называется профессиональным сообществом.* На взаимодействие людей в профессиональном сообществе существенно влияет профессиональная среда – совокупность предметных и социальных условий труда. Рассмотрим социальную подсистему профессиональной среды, субъективную сторону труда в профессиональном сообществе которая включает в себя: восприятие людьми друг друга (мотивы, смыслы, способы восприятия); общение людей в группе; совместную деятельность.

Важным компонентом социальной подсистемы в профессиональной среде является психологический климат. «Климат коллектива представляет собой преобладающей и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности» [18, С.106]. Психический настрой имеет два параметра: внимание к сторонам труда – предмету, средствам, условиям, результатам и к взаимодействиям с коллегами, а также эмоциональные отношения удовлетворенности-неудовлетворенности человека ко всем сторонам труда. Положительные эмоциональные отношения с коллегами играют важную роль в профессиональной деятельности. Для личности профессионала важны отношения в профессиональном сообществе, которые предполагают:

владение умениями в соответствующей форме предложить помощь тому, кто в ней в данный момент нуждается, и спокойно отнестись к тем, кто от нее отказывается; умение представить – результаты своей деятельности коллегам, умение сотрудничать, дать адекватную оценку деятельности других специалистов. Кроме того, важна сформированность особого чувства сопричастности ко всему, что происходит в профессиональном сообществе, сопереживание другим людям, коллегам по работе, осознание себя и других в качестве единой общности.

Представляется интересным подход Д.А.Григорьева [29, С.82], выделяющего профессиональное сообщество: как условие и источник развития личности профессионала, как задающее общие нормы деятельности, несущие культурные способы и предмет деятельности. Основным механизмом, обуславливающим становление личности профессионала, является *рефлексия человеком* тех или иных форм собственного существования как профессионала. И каждый этап становления профессионала характеризуется тем или иным способом осмысления, рефлексии. Так, при становлении человека как деятеля, ключевым становится дифференциация, отделение самого себя как деятеля от других позиций, занимаемых человеком. Осмысление самого себя идет по следующей линии: «Я как деятель – Я как не деятель». Основным процессом на этом этапе является процесс целеполагания. В ходе этого процесса человек самостоятельно ставит цели собственной деятельности, то есть начинает ее проектировать и строить. Следующий этап характеризуется уже иной линией осмысления и рефлексии: «Я как деятель – другие деятели». Происходит построение предметной собственной деятельности, то есть определение специфичности, уникальности по отношению к деятельности других профессионалов в данной области, и вместе с тем, ограничение собственной деятельности, а также определение смыслов, целей и способов собственной деятельности. Следующий шаг профессионализации связан с изменением объекта рефлексии – осмысливается не собственная деятельность, а деятельность профессионального сообщества. Причем, эта деятельность осмысливается, не отстранено, а в целях применительно к организации собственной профессиональной деятельности в этом пространстве. На последнем этапе жизнь рассматривается профессионалом как пространство реализации деятельностных смыслов, превратившихся в миссию.

Семья, как социально-психологический фактор также имеет огромное значение для развития личности профессионала и профессиональной деятельности. Семья как древнейший институт человеческого общества - прошла сложный путь развития от родоплеменных форм общежития, когда человек "без роду, без племени" вообще не мог существовать; через большую семью, вмещающую под одной крышей

несколько поколений, к нуклеарной семье, состоящей только из родителей и детей.

С позиции социальной психологии, семья — это малая социальная группа, немногочисленная по составу, «члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения групповых норм и групповых процессов» [3, С.237]. К социально-психологическим характеристикам семьи как малой группы относят ее структуру: размер, состав семьи, а также взаимоотношения между ее членами (Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкий, М.Такала, В.П.Левкович, В.В.Ядов и другие). В психологическом смысле семью можно определить как систему межличностных взаимодействий, призванных, в самом общем плане, с одной стороны, защитить индивида от манипулятивных воздействий общества, а с другой — приспособить его к жизни в этом обществе, дать средства для нормального функционирования в нем.

Психология внутрисемейных взаимоотношений сопряжена с психологическими проблемами развития каждого из составляющих семью индивидов, являясь не только персонализированным детством, но и персонализированной зрелостью, старостью,— все этапы жизненного пути человека, все самые острые экзистенциальные проблемы человечества, в том или ином виде представлены в психологии внутрисемейных взаимоотношений уже потому, что семья является важнейшим элементом социальной ситуации развития каждого человеческого индивида, а личностное и социальное представлены здесь в сложных, противоречивых взаимоотношениях.

Различные аспекты функционирования семьи, ее влияние на личность изучают представители многих наук: философы, демографы, экономисты, психологи, педагогики, медики и другие. Общие вопросы семейного воспитания нашли отражение в работах Ж.Ж.Руссо, И.Г.Песталоцци, А.С.Макаренко, С.Т.Шацкого, В.Н.Сухомлинского, Н.А.Бердяева, П.А.Кропоткина, Я.А.Коменского, К.Д.Ушинского. Различные аспекты формирования личности в семье, специфические формы и методы семейного воспитания в современных условиях рассматриваются в исследованиях зарубежных (В.Бамберри, К.Витакер, К.Маданес, В.Сатир, Д.Фримен и др.) и отечественных ученых (Ш.А.Амонашвили, Б.Г.Ананьева, Т.Л.Ильиной, С.В.Ковалева, В.А.Крутецкого, Б.Г.Лихачева, А.И.Новиковой, С.Л.Рубинштейна, Д.Н.Узнадзе, и др).

Для личности семья как ценность выражается в возможности удовлетворения своих интересов, потребности в саморазвитии и самосовершенствовании как наиболее полной реализации своего потенциала, а также потребности в общении, сопереживании и ласке, в ощущении собственной самоценности, в признании уникальности своего "Я".

Люди выбирают образ жизни и профессию на основании своих психологических программ. Эти программы часто задаются с раннего детства в родительской семье, что потом сужает и структурирует направление жизни в собственной семье взрослого человека. С.Л.Рубинштейн говорил, что человек не изолированное, замкнутое существо, которое живет и развивается из самого себя. Он связан с окружающим его миром и нуждается в нем.

Большинство психологов согласны с тем, что личностью человек не рождается, а становится. Однако их точки зрения на то, каким законам подчиняется развитие личности, значительно расходятся. Эти расхождения касаются понимания движущих сил развития, в частности значения общества и других социальных групп для развития личности, закономерностей и этапов развития личности, возможностей ускорения процесса развития и других вопросов.

По мнению видного американского специалиста в области профессиональной психологии Э.Ро, содержание потребностей индивида обусловлено, прежде всего, ранней атмосферой родительского дома и типом его взаимоотношений с родителями, которые через удовлетворение или фрустрацию первичных потребностей формируют будущие профессиональные ориентации, интересы, склонности и специальные способности ребенка. Э.Ро предполагает, что теплые, принимающие отношения между ребенком и родителями в раннем детстве предопределяют выбор профессий, направленных на человека, связанных с общением; холодные, отвергающие отношения формируют направленность на профессии, не связанные с общением, ориентированные на объект. Таким образом, согласно исследователю, в основе профессионального выбора лежат различные типы внутрисемейных взаимоотношений родителей и ребенка, обуславливающие структуру его профессиональных интересов и склонностей [14].

М.В.Молоканов изучал влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии. Результаты исследования свидетельствуют о том, что присутствие в ранних воспоминаниях кого-либо из родителей или прародителей задает выбор профессиональной модели и развитие профессионально значимых черт личности, базирующихся на типичных для нашей культуры паттернах поведения этого старшего родственника. В целом полученные данные подтверждают, что раннее детское воспоминание по А.Адлеру оказывается полезным для анализа профессионально значимых черт личности профессиональной направленности лиц, самореализующихся в практической психологии.

В ряду отечественных (Л.В.Ботякова, Т.А.Буянова, М.А.Добрынина, Л.А.Иовайша, Е.С.Романова, М.С.Резникова, А.С.Спиваковская и других) и зарубежных (Г.Крайг, Ф.Райс и других) исследований показано влияние

родителей на выбор профессии. Обобщая анализ данных, можно сказать, что на содержание профессиональных планов и выбор профессии влияют:

- Взаимоотношения в семье;
- Социальный статус родителей;
- Экономический уровень родителей;
- Уровень образования родителей;
- Оценка родителями того или иного вида профессиональной деятельности;
- Отношение с матерью (роль матери в выборе профессии более значительна, чем роль отца).

Отсюда следует, что наиболее значимым являются взаимоотношения в семье, которые влияют на личность профессионала и профессиональную деятельность.

Необходимо отметить, что важным фактором интеграции семьи и согласования ее развития с развитием личностей ее членов (их взаимной адаптации) являются устойчивые противоречия между ними. Именно здесь, необходимо искать объяснения многому из того, что происходит в семье. Член семьи - не только ее подсистема, а индивидуальность со своей историей и динамикой развития, чья жизнь не сводится к участию в семейной жизни и чье личностное развитие лишь отчасти зависит от развития других членов семьи и семьи в целом. С другой стороны, семья есть также самостоятельно развивающая система, функционирующая по своим законам, действительно не зависящим от психологических особенностей. Также можно сказать, что воздействие родителей на ребенка равнозначно воздействию ребенка на родителя. Причем обратная связь взаимодействия проходит как через призму времени (настоящее, прошлое и будущее), так и через опыт, полученный на данной стадии развития личности (как ребенка, так и его родителей). Кроме того, большое влияние на развитие личности имеют супружеские взаимоотношения в собственной семье.

Таким, образом, анализ различных работ показывает, что семья является значимым социально-психологическим фактором, который влияет на личность профессионала и профессиональную деятельность. Поэтому необходимо дальнейшее изучение этого вопроса в конкретных профессиях, в частности влияние семейных отношений на профессиональную деятельность психолога.

Итак, труд практического психолога, являясь особым видом деятельности в современном обществе, содержит как общие, так и специфические признаки. Для его анализа как целостного феномена целесообразно выделить следующие стороны (блоки): профессиональная деятельность, профессиональное общение, развивающаяся личность и результаты труда. Все они объединены единой социальной целью,

которая должна достигаться при оптимальной активизации ресурса социального субъекта.

Психолог должен рассматривать себя как деятельного субъекта, активно преобразующего мир своим профессиональным трудом, в нем он должен найти способ реализации своей потребности в самоутверждении. Именно уровень развития мировоззрения, степень сформированности системы взглядов на мир, общество, самого себя, глубина убеждений определяют выбор места в жизни, отношение к труду и к себе как субъекту профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для повторения и самоанализа

1. В работах, каких авторов, отражены вопросы профессионального развития психолога?
2. Изучение категории субъекта деятельности в психологической науке отмечено, в каких работах?
3. Назовите отличительные особенности профессиональной деятельности психолога.
4. Дайте определение К.Рудестама о взаимосвязи черт у группового психотерапевта (эти слова, по нашему мнению, могут быть отнесены к любому практическому психологу)?
5. Выделите личностные черты, желательные для практического психолога?
6. Дайте определение Р.Мейя каким должен быть консультант?
7. Что такое личность? Раскройте разные подходы.
8. Как влияет семья и профессиональное сообщество на личность профессионала?

Практикум по теме

1. **Дать определение следующим понятиям:** «профессиональное самоопределение», «личностное самоопределение», «жизненное самоопределение». Раскрыть собственную жизненную стратегию профессионального и личностного развития (Что я хочу? Как я буду это делать?).
2. **Написать сочинение** на тему: «Мое представление о профессии «психолог»».
3. **Сделать конспект** (по основной литературе № 2 - Абрамова Г.С.) – юность 18-21 лет и взросление 23-30 лет.
4. **Познакомиться с творческой биографией отечественного или зарубежного ученого, определившего направления развития современной психологии (по выбору). Написать реферат и сделать презентацию**

   Методические рекомендации к подготовке вопроса: При выполнении самостоятельной работы необходимо обратить внимание на факты и перипетии личной судьбы выбранного вами ученого, что повлияло на его профессиональное становление и научные взгляды. Необходимо обозначить научное направление, к которому принадлежит ученый, назвать его основные научные труды, имена его учеников и последователей.

   Кроме того, обратите внимание на оформление реферата (титульный лист, основное содержание, используемая литература – не менее 3 источников, объем 8-10 стр. печатного текста формат А4, шрифт 14).

   Делая доклад по реферату необходимо выделить основные моменты и выступление по длительности не более 5-7 минут.
5. **Написать эссе** «Моя семья и моя будущая профессия».

1.2 Особенности развития и саморазвития психолога в профессии

Системно вопросы личностно-профессионального развития рассматриваются в акмеологической концепции развития личности профессионала (А.А.Бодалев, А.А.Деркач, В.М.Дъячков, В.Г.Зызыкин, Н.В.Кузьмин, А.К.Маркова, Л.М.Митина и др). Профессиональное мастерство в высших его проявлениях для каждого человека – уровень его физического здоровья, ума, чувств, воли, которые взаимодействуют таким образом, что он добивается наибольшего результата, проявляя себя как индивид, как личность и как субъект труда [5].

Акмеология, являясь интегративной наукой, предлагает концепцию профессионального мастерства (Н.В.Кузьмина), которая предусматривает общие подходы к анализу высокопродуктивной деятельности и факторов, обуславливающих высокую эффективность.

Основные психологические (личностные, субъективные) показатели *эффективности профессиональной деятельности* (Маркова А.К.):

- заинтересованность человека в труде, соотношение общественной и личностной значимости труда;
- психологическая цена, стоимость труда по величине психических и физиологических затрат усилий и времени, необходимых для выполнение работы;
- степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение нужного результата;
- работоспособность;
- личностная вкладываемость;
- свобода выбора целей, средств, форм процесса и результата труда;
- социальный статус (формальный и неформальный) в межчеловеческих отношениях в труде, достигнутый человеком;
- оптимальное соотношение когнитивных, мотивационных, волевых, оценочных, собственно исполнительных компонентов;
- удовлетворенность человека трудом.

Признаками субъектности являются следующие параметры активности человека в труде (Деркач А.А.):

- активная ориентировка (в новой ситуации, в новом материале);
- осознание (структуры своей деятельности, качеств личности, этапов жизненного пути и т.д.);
- инициатива самостоятельное целеполагание (без внешнего давления); планирование, предвосхищение;
- стремление к саморегуляции (самоконтролю, самокоррекции, самокомпенсации) деятельности; владение приемами саморегуляции;

- включенность в деятельность, интенсивность прилагаемых усилий;
- осознанное устранение противоречий своего развития, обеспечение гармонии между его сторонами;
- постоянная готовность к саморазвитию, самообновлению, выходу за свои пределы;
- стремление к самореализации, творчество в самосозидании, самоэкспериментировании;
- интеграция своего профессионального пути, структуирование своего профессионального опыта, умение видеть его в перспективе, осознавать «уроки» своего опыта, извлекать «уроки» из чужого опыта.

Анализ психолого-акмеологических исследований свидетельствует о том, что профессионализм личности напрямую связан со способностью к самодвижению, самореализации, с формированием личности как субъекта собственной профессиональной деятельности (А.А.Деркач, В.М.Дьячков, А.С.Огнев, и др.). Как показано К.А.Абульхановой, А.В.Брушлинским, О.А.Конопкиным, В.А.Петровским, комплексное психологическое описание субъекта как качественного образования, предназначенного для преодоления противоречий между стремлениями и возможностями человека, как определенного уровня детерминации активности должно строиться с учетом по меньшей мере, следующих решаемых субъектом задач: прогноз возможного будущего; осмысление происходящего; принятие решений; соотнесение целей и задач; осмысленное влияние своими действиями на объективные факторы своей жизнедеятельности; согласование своих действий с действиями других субъектов; выявление своих возможностей; регулирование своей активности с учетом складывающихся обстоятельств.

Развитие психолога как субъекта профессиональной деятельности, – это динамический, двунаправленный процесс, включающий в качестве взаимодействующих элементов: непосредственное окружение (семья), профессиональное сообщество, профессиональную деятельность, а также ценности, законы и традиции той культуры, в которой человек живет. Все эти взаимодействия – и личные перемены, которые из них протекают, - продолжаются в течение всей жизни. Для того чтобы достичь оптимального творческого потенциала и наивысшую продуктивность труда (акмеологического инварианта), психологу необходимо видеть и оценивать себя как субъекта профессиональной деятельности в настоящем, учитывать прошлый опыт, а также перспективы развития своего будущего (см. таблицу 1).

Таблица 1

Теоретическая модель развития психолога
как субъекта профессиональной деятельности

Прошлое	Настоящее	Будущее
Психолог как субъект жизни		
Прохождение жизненных стадий.	Жизненная стадия, задачи развития, ресурсы развития.	Следующая жизненная стадия, задачи и ресурсы развития.
Интересы, склонности, потребности, а также кратковременные и долговременные цели.	Интересы, склонности, потребности, а также достижение намеченных целей.	Интересы, склонности, потребности, а также кратковременные и долговременные цели.
Психологические новообразования и их формирование.	Психологические новообразования и их формирование.	Психологические новообразования и их формирование.
Отношение к себе (Я личность в прошлом).	Отношение к себе (Я как личность).	Отношение к своему будущему (Я личность в будущем).
Психолог как групповой субъект (коллектив, семья)		
Формирование личности психолога в семейной системе (Я член семьи в прошлом).	Влияние семейной системы на личность психолога (Я член семьи в настоящем).	Развитие личности психолога в семейной системе (Я член семьи в будущем).
Формирование личности профессионала в профессиональном сообществе (Я член коллектива в прошлом).	Влияние профессионального сообщества на личность профессионала (Я член коллектива в настоящем).	Развитие личности профессионала в профессиональном сообществе (Я член коллектива в будущем).
Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).	Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).	Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).
Психолог как субъект труда		
Отношение к себе (Я как работник и профессионал в прошлом)	Отношение к себе (Я как работник и профессионал).	Отношение к себе (Я как работник и профессионал в будущем)
Прохождение этапов профессионального развития в прошлом	Этап профессионального развития на данный момент времени	Перспективы и задачи профессионального развития

Карл Витаккер говорил, что основным орудием психолога является он сам, поэтому полнота и целостность личности психолога приобретают важное значение для эффективности профессиональной деятельности. Человек ищет те теории и методики, которые соответствуют его установкам, собственным ценностям и убеждениям. Одна из реальных опасностей в

профессиональной деятельности, которая может сделать психолога профессионально несостоятельным, - это придание слишком большого значения внешним фактам. Важно понять, что психолог отбирает и организует эти «факты», пропуская через свои внутренние механизмы [6].

Для успешной деятельности практического психолога не менее существенно, ясное понимание того, что его собственный психологический ресурс и возможности не безграничны. Его индивидуальные ограничения или противопоказания являются той объективной базой, на которой формируется группа личностных трудностей, барьеров, препятствующих успешной профессиональной деятельности.

Постоянное размышление о самом себе и своей деятельности составляет основу профессиональной рефлексии и во многом определяет уровень творчества и саморазвития профессионала-психолога. Лучше всего эта проблема решается тогда, когда профессионал начинает сам кому-то объяснять, как лучше работать, то есть заниматься преподаванием или «наставничеством». Видимо, поэтому Е.А. Климов считает высшим уровнем развития профессионала уровень «наставничества», когда специалист не просто хорошо сам работает, но и способен передать свой лучший опыт другим специалистам [13].

Современное психологическое образование не *всегда* базируется на идеях какой-либо одной школы, что ставит перед начинающим психологом особую задачу ориентации и самоопределения в пространстве различных психологических подходов, это усложняет и удлиняет процесс развития профессионализма. Организация высшего образования в нашей стране не дает, как правило, возможности полноценного «наставничества» в отношении всех студентов психологических факультетов и начинающих психологов. В связи с этим возникает вопрос о свободном, самостоятельном развитии психолога – профессионала. Данное развитие дает некоторые преимущества:

1) психолог сам определяет вектор своего профессионального и личностного развития, выступая фактически реальным субъектом профессионального самоопределения и саморазвития;

2) у такого психолога быстрее формируется чувство социальной и профессиональной ответственности за свою работу;

3) у самостоятельно развивающегося психолога больше «шансов», для того, чтобы оставить после себя значительный след в психологии.

К сожалению, возникает и множество проблем:

1) вектор профессионального личностного развития может быть выбран неудачно, и некому вовремя предостеречь такого психолога;

2) нередко «свободно» развивающиеся психологи рискуют утратить специфику своего труда и просто «раствориться» в среде смежных профессионалов, забыв о том, что они когда-то считались психологами;

3) отсутствие внешнего профессионального контроля и поддержки быстрее приводит к профессиональным деструкциям и даже к некачественной работе.

Профессиональную деятельность осуществляет психолог, как целостная личность, проходящая в своем становлении через возрастные этапы. Профессиональная жизнь человека не является одинаковой на протяжении всей жизни, а зависит от ряда факторов, в том числе и возрастных. Возрастное и профессиональное психическое развитие обусловлены сложным сочетанием многих факторов: влиянием социальной среды и общества, видами деятельности и общения, в которые включается психолог, реальной жизнедеятельностью, логикой внутреннего саморазвития психолога и развертывания своего индивидуального предназначения. Для каждого возраста существуют преобладающие и ведущие виды труда (учебный труд, общественно-полезный, потребительский, производительный, исполнительный и творческий и т. д.). В рамках этих видов труда у человека в каждом возрасте закладываются качественно новые психические качества, способности (новообразования) в профессиональном и личностном развитии. Например, в профессиональном развитии возникают: работоспособность, профессиональное самоопределение, понимание смысла профессии и др.; в личностном развитии складываются: чувство взрослости, социальная ответственность, готовность к саморазвитию и др. На разных возрастных этапах профессиональное и личностное «начало» по-разному взаимопереплетаются, взаимодействуют друг с другом. Только тогда, когда специалист находит для себя личностный смысл и возможность связать лучшие свои помыслы, таланты с профессиональной деятельностью, можно по-настоящему сказать, что он самоопределился как профессионал.

Л.М.Митина в своей концепции выделяет, что фактором личностно-профессионального развития являются внутренняя среда личности, ее активность и потребность в самореализации. Объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде являются интегральные характеристики его личности: направленность, компетентность и гибкость.

Направленность в более узком смысле определяется в данной концепции как профессионально-значимое качество, занимающее центральное место в структуре личности и обуславливающее ее индивидуально и типическое своеобразие. В более широком (в плане интегральной характеристики труда) - как система эмоционально-ценностных отношений, задающая иерархическую структуру доминирующих мотивов личности, побуждающих личность к ее утверждению в деятельности и общении.

Компетентность включает знания, умения, навыки, а также способы и приемы их реализации в деятельности, общении, развитии(саморазвитии) личности

Гибкость – интегральная характеристика личности, представляющая собой оптимальное сочетание трех взаимосвязанных и взаимообусловливающих друг друга личностных качеств: эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной гибкости.

Фундаментальным условием развития интегральных характеристик личности профессионала являются осознание им необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск возможностей самоосуществления в труде, то есть повышение уровня профессионального самосознания [20].

С.Л.Рубинштейн выделил два способа жизни человека:

1) Первый способ – адаптивный – это жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек. Здесь весь человек находиться внутри самой жизни: всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям жизни, а не к жизни в целом

2) Второй способ - самореализации – данный способ выводит человека за его пределы, он связан с появлением ценностно-смыслового определения жизни.

Л.М.Митина на основе положения С.Л.Рубинштейна о двух способах жизни выделила две модели профессионального труда: модель адаптивного поведения (первый способ существования человека) и модель профессионального развития (второй способ).

При адаптивном поведении (первая модель) в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессиональной деятельности внешним обстоятельствам в виде выполнения предписанных требований, правил норм. В деятельности специалист, следующий этой модели, руководствуется принципом экономии сил и пользуется главным образом наработанными алгоритмами решения профессиональных задач, проблем, ситуаций, превращенными в штампы, шаблоны, стереотипы.

В модели профессионального развития (вторая модель) человек способен выйти за пределы непрерывного потока повседневной практики, увидеть свой труд в целом и превратить его в предмет практического преобразования, что дает ему возможность стать хозяином положения, конструирующим свое настоящее и будущее используя опыт прошлого. Это позволяет внутренне принимать, осознавать и оценивать трудности и противоречия разных сторон профессионального труда, самостоятельно и конструктивно разрешать их в соответствии со своими ценностными ориентациями, рассматривать любую трудность как стимул дальнейшего развития, как преодоление собственных пределов[20].

Психолог – профессионал должен быть готов не только к трудностям построения взаимоотношений с клиентами (а также коллегами,

администрацией, «заказчиками» и т.п.), но и к внутренним трудностям, связанным с собственным профессиональным становлением и преодолением так называемых «кризисов профессионального роста».

Основная суть кризиса выражается в нарушении гармонии и возникающем на этой основе противоречий между разными составляющими и разными линиями развития. Главная задача кризиса - осознание этих противоречий и грамотное управление этими противоречивыми процессами. Таким образом, чем в большей степени эти противоречия осознаются самоопределяющимся человеком, а также осознаются всеми, кто стремится помочь психологу в его профессиональном становлении, тем в большей степени они становятся управляемыми. Кратко можно обозначить следующие варианты противоречий самоопределяющейся личности (Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.) [5]:

1. Противоречие между половым, общеорганическим и социальным развитием человека (по Л.С. Выготскому).
2. Противоречия между физическим, интеллектуальным и гражданским, нравственным развитием (по Б.Г. Ананьеву).
3. Противоречие между разными ценностями, противоречия несформированной ценностно-смысловой сферы личности (по Л.И. Божович, А.Н. Леонтьеву).
4. Проблемы, связанные со сменой ценностных установок во взрослые периоды развития субъекта труда (по Д.Сьюперу, Б. Ливехуду, Г. Шихи).
5. Кризисы идентичности (по Э.Эриксону)
6. Кризис, возникающий в результате существенного разногласия между «реальным Я» и «идеальным Я» (по К.Роджерсу).
7. Кризис между ориентацией на общепринятый «жизненный успех» и ориентацией на поиск уникального и неповторимого пути самосовершенствования (по А.Маслоу, В.Франклу, Э.Фрому, Ортеге-и-Гассету и др.)
8. Кризис возрастного развития, основанные на противоречии мотивационной и операциональной линии развития (по Б.Д.Эльконину).
9. Кризисы собственно профессионального выбора, основанные на противоречии «хочу», «могу» и «надо» (по Е.А. Климову).

Поскольку сама психология является одной из сфер профессиональной деятельности, то возникает естественный вопрос: кто же будет психологам помогать оптимизировать свой труд, а также решать их психологические проблемы**?** Можно выделить два уровня проблем (профессиональные и личностные) и разные варианты такой помощи:

1. Одним из наиболее распространенных (реальных) вариантов является взаимопомощь коллег-психологов в неформальном общении.
2. Полуформальные варианты помощи, например, на различных выездных конференциях и творческих семинарах.

3. Создание специальных групп для развития и самосохранение психологов (на наш взгляд мало используется).

4. Грамотная организация труда психологов, не допускающая их чрезмерного переутомления и, тем более, нервных срывов в работе.

5. Консультация у психолога.

6. Формирование у психологов навыков профессиональной саморегуляции, релаксации и т.п.

Важнейшим элементом **профессиональной культуры** психолога является *формирование готовности решать собственные профессиональные и личностные проблемы*.

В самом общем плане можно выделить **два направления** («вектора») профессионального развития и самосовершенствования психолога [5]:

1. *Постоянное улучшение своей работы*, что в свою очередь, предполагает:
   - решение проблем клиентов (в идеале – формирование у клиентов готовности к самостоятельному решению своих проблем);
   - проработку новых методов работы;
   - формирование в самом себе готовности к решению все более и более сложных (и интересных) психологических проблем, то есть развитие себя как профессионала и т. п.

2. *Личностное развитие и саморазвитие* в профессии. Осознание психологом своих потенциальных возможностей, перспективы личностного и профессионального роста побуждают его к постоянному экспериментированию, понимаемому как поиск, творчество, возможность выбора. Это осознание дает человеку чувство свободы и одновременно ответственность за свои поступки, действия и жизнь свою и других людей в целом.

Таким образом, специфика работы практического психолога заключается в следующем: он должен владеть значительным количеством разнообразных алгоритмов (методов, приемов) и уметь комбинировать эти алгоритмы в самых разнообразных вариантах в зависимости от обстоятельств его деятельности (запроса заказчика, особенностей клиентов, характера и глубины психологических проблем и т.д.). Но этого мало. Если мы согласимся с тем, что деятельность практического психолога сродни искусству, то получается, что творчество – это просто-напросто его профессиональная обязанность. Психолог должен быть готов в любой момент забыть привычный алгоритм и импровизировать приемами, моделируя упражнения и изобретая новые.

Подобный уровень профессионализма достигается только на основе опыта и изначально заложенной способности к творчеству. Чтобы виртуозно «играть» приемами и упражнениями, надо очень глубоко

понимать их смысл, прочувствовать их, то есть в каждом из них пройти миг переживания.

Профессиональная деятельность в целом положительно воздействует на человека*, но при неблагоприятных условиях* труда могут возникнуть различные *нарушения в профессиональном развитии*, деформации и даже профессиональные болезни. **Нарушения могут затрагивать** разные грани трудового процесса – ***профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение.***

В трудах Л.С.Выготского, Б.В.Зейгарник, А.Р.Лурия, С.Я. Рубинштейн, Г.Е.Сухаревой, В.В.Лебединского и других выявлены общие тенденции нарушения в психическом развитии в онтогенезе.

Психологически полная профессиональная деятельность психолога выражается в том, что он как субъект труда самостоятельно целеполагает, принимает решение в осуществлении социально-психологической работы; умеет разрабатывать системы профессиональных задач практического психолога и осуществлять их в реальных условиях; постоянно совершенствует методы профессиональной деятельности практического психолога; определяет ведущие направления своей работы и выявляет основные проблемы своего труда и жизни, а также алгоритмы и технологии профессиональной деятельности.

Нарушения в профессиональной деятельности могут состоять в том, что психолог применяет стереотипные методы и формы работы, утрачивает умение выделять нужное и главное в условиях и факторах труда и жизни, возникает привязанность к одному подходу, появляется оценочное отношение к любым возможным точкам зрения.

Психологически зрелая профессиональная личность состоит в том, что человек знает профессиональные ценности и следует им, обладает развитым профессиональным сознанием и профессиональными способностями, использует приемы профессионального мышления, проявляет интерес к творчеству в труде, соотносит личностные черты человека адекватно личностному профилю профессии.

Зрелое профессиональное общение состоит в постановке психологом широкого спектра задач профессионального общения, в знании профессиональных менталитетов и норм общения в своей профессии, в способности и готовности к сотрудничеству в данном типе профессиональной общности. *Деформация профессионального общения* заключается в сужении круга общения, в неумении срабатываться, в несовместимости и конфликтности.

Психолог, только хорошо осознавая свои собственные потребности роста и желание избежать «сгорания», может сохранить свою полезность для других. Но развитие невозможно без самосохранения целостной личности и нормального функционирования организма, здоровья человека. Людей, которые сумели сохранить свою личность, здоровье при

эффективной трудовой деятельности, иногда называют профессионалами в области стиля жизни. Человеку в этих случаях удается сохранить себя, несмотря на напряженную профессиональную деятельность (а может быть отчасти благодаря ей) и, вместе с тем, для дальнейшего продолжения успешной профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для повторения и самоанализа

1. Выделите основные психологические (личностные, субъективные) показатели эффективности профессиональной деятельности (по Марковой А.К.)?
2. Назовите параметры активности человека в труде (по Дергачу А.А.)?
3. Раскройте теоретическая модель развития психолога как субъекта профессиональной деятельности
4. Почему основным орудием профессиональной деятельности психолога является он сам?
5. В чем особенность свободного, самостоятельного развитии психолога – профессионала (по Вачкову И.В.)?
6. Что является объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде (по Митиной Л.М.)?
7. Назовите два способа жизни (по Рубинштейну С.Л.).
8. Назовите два способа развития в профессии (по Митиной Л.М.).
9. Какие кризисы самоопределяющей личности выделяли Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.?
10. Какие способы помощи психологам существуют для решения своих личностных и профессиональных проблем?
11. Назовите два направления профессионального развития и самосовершенствования?
12. Как влияет профессиональная деятельность на человека и какие виды деформаций существуют?

Практикум по теме

1. **Написать эссе**
   Маркова А.Г. выделяет следующие основные психологические (личностные, субъективные) показатели эффективности профессиональной деятельности:

- заинтересованность человека в труде, соотношение общественной и личностной значимости труда;
- психологическая цена, стоимость труда по величине психических и физиологических затрат усилий и времени, необходимых для выполнение работы;
- степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение нужного результата;
- работоспособность;
- личностный вклад;
- свобода выбора целей, средств, форм процесса и результата труда;
- социальный статус (формальный и неформальный) в межчеловеческих отношениях в труде, достигнутый человеком;
- оптимальное соотношение когнитивных, мотивационных, волевых, оценочных, собственно исполнительных компонентов;
- удовлетворенность человека трудом.

Выделите несколько из представленных характеристик и напишите небольшое эссе о том, как вы понимаете их и представляете в своей будущей профессии.

2. **Проанализируйте себя (как субъект жизни, групповой субъект и субъект труда) используя теоретическую модель развития психолога (таблица 1).**
3. **Упражнение «Кто я?»**

Цели: Осознание себя через метафорический образ
Материалы: набор разных мелких предметов
Инструкция: Назовите предмет, который вы выбрали и охарактеризуйте его (какой он, что чувствует, что нравится, не нравится, о чем мечтает).
Комментарии и анализ упражнения: Упражнение выполняется в свободной форме. В конце обязательна выйти из образа и дать обратную связь в собственной роли (Что для себя увидели, поняли, осознали?).

4. **Сделайте подборку (не менее 10 источников) статей из периодических журналов по теме: «Развитие и самосохранение в профессии психолога».**

Литература:

1. Абульханова – Славская К.А. Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова – Славская – М.: Наука, 1980.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова– М.: Академический Проект, 2001. – 704 с. Изд.2-е., исп. и доп.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева– М.: Аспект Пресс, 2003 – 376 с.
4. Абрамова Г. С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов [Текст] / Г. С. Абрамова– изд.8-е, перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2003. – 496с.
5. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог: Учебное пособие [Текст] / Под ред. И.Б. Гриншпуна. – М.: Изддательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 464 с. (Серия «Библиотека психолога»).
6. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. М.И. Завалова. [Текст] / К. Витакер– М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 208 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
7. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований [Текст] / А.А. Деркач– М.: РАГС, 2000. – 391с.
8. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала [Текст] / А.А. Деркач – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с. – (Серия «Психологи Отечества»).
9. Бодалев А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
10. Дмитриева О.Б. Формирование психологической готовности молодых специалистов к профессиональной деятельности [Текст] / О.Б. Дмитриева – Дис. на соиск. канд. психол. наук. – М., 1997.
11. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности [Текст] / Е.М. Иванова– М.: МГУ, 1987. - 208 с
12. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Климов – М.: Академия, 2004 - 304 с
13. Климов Е.А. Психология профессионала [Текст] / Е.А. Климов – М.: Академия, 2003. – 480 с
14. Крейг Г. Психология развития [Текст] / Г. Крейг – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
15. Леонтьев А.Н. Избранные психологические труды[Текст] / А.Н. Леонтьев – в 3 т. – М.: Педагогика, 1983. – т2 – 318с.
16. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов– М.: Наука, 1989. – 444с.
17. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова – М., 1996. – 308 с.

18. Миронова Т.Л. Структура и развитие профессионального самосознания [Текст] / Т.Л. Миронова – Дис. на соиск. доктора психол. наук. – М., 1999.
19. Митина Л.М.Психология развития конкурентноспособной личности [Текст] /Л.М. Митина – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: издательство НПО «МОДЕК», 2002 – 400с.
20. Митина Л.М. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение. Учебное пособие [Текст] / Л.М. Митина – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 335с.
21. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т. К. Кругловой [Текст] / Р. Мей – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 144 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
22. Петровский В.А. Личность в психологии. Парадигма субъектности [Текст] / А.В. Петровский – Ростов н/Д, 1996.
23. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы, теории и истории [Текст] /Под ред. А.В. Брушлинского. – М.: ИП РАН, 1997. – 576с.
24. Психология личности. Учебное пособие [Текст] / Под ред. Проф. П.Н.Ермакова, В.А.Лабунской. – М.: Эксмо, 2007. – 653с.
25. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие [Текст] / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480с.
26. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом) [Текст] /Под ред. А.А. Деркач – М.: Изд. дом «Красная площадь», 1996. – 400 с.: ил.
27. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест,1998. – 800с
28. Социальная психология: словарь-справочник. / Под ред. Крысько В.Г. – Мн.: АСТ, 2001. – 688 с. – (Библиотека практического психолога)
29. Сизова И.Г. Личность и профессиональная деятельность психолога: Социальное представление у различных профессиональных групп [Текст] / И.Г. Сизова - Дис. на соиск. канд. психол. наук. – Тверь, 1999.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам – СПб: Питер Ком, 1998 – 384с.: (Серия “Мастера психологии”).
31. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды: основы онтологии, логики и психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн – М., 1997. – 463с.

Дополнительно

Статьи из периодических журналов и газет по теме:

1. Абдулаева М.М. Профессиональная идентичность личности: психосематический подход [Текст] / М.М. Абдулаева // Психологический журнал. –2004. – №2 – С.86-95.
2. Асмолов А.Г. XXI век: психология в век психологии [Текст] / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С.3-12

3. Аминов Н.А., Молоканов М.В. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов [Текст] / Н.А. Аминов, М.В. Молоканов // Психологический журнал. –1992. – №5. – С.104-109.
4. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследование и проблемы [Текст] / Ю.Е. Алешина // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1987. – № 2.
5. Асмолов А.Г. Неодеятельностная парадигма в мышлении XX1 века: деятельность как существование [Текст] / А.Г. Асмолов // Мир психологии. – 2003 – С. 155-158.
6. Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуена. [Текст] / К. Бейкер // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 155-164.
7. Буякас Т.М. О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов [Текст] / Т.М. Буякас // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №1 – С.56-62.
8. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Социально – психологическое исследование семьи: проблемы и перспективы [Текст] / Л.Я.Гозман, Ю.Е. Алешина // Психологический журнал. – 1991. –№ 4.
9. Давыдов В.В. Нерешенные проблемы теории деятельности [Текст] / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1992. – №2. – С.3-13.
10. Деркач А.А. Идеи А.Н. Леонтьева и акмеология [Текст] / А.А. Деркач // Мир психологии. – 2003 – С. 158-167.
11. Дубровина И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы [Текст] / И.В. Дубровина // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – с.47-54
12. Думитрашку Т.А. Влияние внутрисемейных факторов на формирование индивидуальности. [Текст] / Т.А. Думитрашку // Вопросы психологии. – 1991.- № 1. – С.135 – 142.
13. Дымнова Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской. [Текст] / Т.И. Дымнова // Вопросы психологии. – 1998. – № 2.
14. Елизаров А.Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи [Текст] / А.Н. Елизаров // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1997. – № 3. – С. 59-67.
15. Иванова Е.М. Технология психологической оценки персонала [Текст] / Е.М. Иванова // Вопросы психологии. – 1991. – №4 – С. 35-42
16. Кацева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен. [Текст] / Т.Б. Кацева // Психологический журнал. – 1988.- Том 19. – № 5. – С.123-129.
17. Карацуба Т. Психология единственного ребенка от детства до взрослости. [Текст] / Т. Карацуба // Прикладная психология и психоанализ. – 1998. –№ 4 – С.39-45.
18. Климов Е.А. Гипотеза «метелок» и развитие профессии психолога [Текст] / Е.А. Климов // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1992. – №3. – С. 3-12.
19. Климов Е.А. О феномене профессиональной относительности образа мира [Текст] / Е.А. Климов // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1995. – №1 – С.8-18.

20. Клищевская М.В. Сознательная смена профессии в контексте профессионального развития [Текст] / М.В. Клищевская // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №4 – с.65-74.
21. Кондаков И.М., Сухарев А.В. Методологические основания зарубежных теорий профессионального развития. [Текст] / И.М. Кондаков, А.В. Сухарев // Вопросы психологии. – 1989. – №5 – С.158-164.
22. Любимова Г.Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов – психологов [Текст] / Г.Ю. Любимова // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №1 – С.48-56.
23. Молоканов М.В. Влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии [Текст] / М.В. Молоканов // Психологический журнал. 1998 Том 19 – №2 – С.79-96.
24. Носков О.Г. Тенденция в развитии проблематики психологии труда и смежных психологических дисциплин в России конца XX века [Текст] / О.Г. Носков // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология.2001. – №4 – С.46-66.
25. Ососков В.П., Перелыгина Е.Б., Фадеев В.В. Имидж профессии психолога как мотив выбора [Текст] / В.П. Ососков, Е.Б. Перелыгина, В.В. Фадеев // Мир психологии. – 2003 – С. 151-159
26. Пахальян В.Э. Каким должен или каким может быть психолог, работающий в системе образования? [Текст] / В.Э. Пахальян // Вопросы психологии. – 2002. – №6 – С.103-112.
27. Петровский В.А., Полевая М.В. Отчуждение как феномен детско – родительских отношений. [Текст] / В.А. Петровский, М.В. Полевая // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С.19-26.
28. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации [Текст] //Школьный психолог. – 1999. – №43. – С.2
29. Пряжникова Е.Ю. Факторы профессионального самоопределения преподавателей педагогических вузов. [Текст] / Е.Ю Пряжникова.// Вопросы психологии. – 1994. –№ 6. – С.64-73.
30. Селезнева Е.В. Личностно-профессиональный рост и преодоление Персоны выбора [Текст] / Е.В. Селезнева // Мир психологии. – 2003 – С. 159-165
31. Смирнова Е.О., Быкова М.В. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения. [Текст] / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С.3- 13.
32. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий. [Текст] / Ю.К. Стрелков // Психологический журнал. – 1993. –Т.14. – № 5. – С. 141-142.
33. Тихомиров О.К. Теория деятельности, измененной информационной технологией [Текст] / О.К. Тихомиров // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1993. – № 2. – С. 31-41.

Глава 2: Психологические программы по развитию и самосохранению в профессии

2.1 Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов»

1. Цели и задачи программы тренинга

Тренинг личностно-профессионального развития – это психокоррекционно-развивающий тренинг, направленный на совершенствование личностных и профессиональных качеств и самосознание человека, что в конечном итоге способствует оптимизации его поведения и самореализации.

Данная цель реализуется через формирование компетенций:

1. *Формирование общекультурных компетенций:*
   - владения навыками анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния;
   - восприятия личности другого, эмпатии, установления доверительного контакта и диалога, убеждения и поддержки людей;
2. *Формирование профессиональных компетенций:*
   - осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
   - реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья и групп.

2. Требования к уровню освоения содержания программы

Студенты должны **знать:**

- особенности взаимосвязи личности и культуры;
- основные индентификационные компоненты личности;
- феноменологию, механизмы и проблемы регуляции социального поведения;
- методы социально-психологического изучения личности

Студенты должны **уметь:**

- уметь корректно выражать и аргументировано обосновывать положения предметной области знаний;
- пользоваться системой знаний о закономерностях психического развития; факторах, способствующих личностному и профессиональному росту и

направлять саморазвитие и самовоспитание личности;

- пользоваться стандартными базовыми процедурами оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений.

Студенты должны владеть **навыками:**

- взаимодействия личности и группы;
- активной реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья и групп;
- социальной перцепции, интеракции и коммуникации;
- анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.

2. Содержание дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	«Знакомство»	Данный раздел посвящен знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.
2	«В мире людей: я и другие»	Данный раздел посвящен дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других.
3	«В море эмоций»	Данный раздел посвящен расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам и выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
4	«В глубине души: какой я?»	Данный раздел посвящен созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5	«Прошлое, настоящее, будущее»	Данный раздел посвящен созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
6	«Завершение: я и моя жизнь»	Данный раздел посвящен подведению итогов, закреплению достигнутых результатов завершению групповой работы, выходу из контакта.

3. Содержание разделов программы

Тема 1: «Знакомство»

Содержание занятия: данное занятие посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Мои ожидания от программы»

Цели: Определить индивидуальные запросы участников группы, а затем выработать общегрупповые цели всей работы.

Материалы: листы бумаги форматом А3, для каждого участника А4, фломастеры

Инструкция: «Перед вами лист бумаги, разделенный на четыре части. 1) Вам необходимо в первой части выделить ваши ожидания от тренинга, во второй части то, что вы ожидаете от группы, в третьей части ожидания от себя, и в четвертой части ожидания от ведущего. Вам дается на выполнение 2 минуты. 2) Затем вы объединяетесь в мини группы по три человека и вырабатываете совместные цели, а также оставляете индивидуальные цели, если они не вошли в обобщенные цели. Вам дается 2 минуты. 3) Затем работа проводится со всей группой по руководством ведущего и результаты выносятся на доску».

Анализ упражнения: Анализ упражнения не проводится. Дается установка на то, что к результатам вернемся в конце всей работы и посмотрим эффективность достижения целей, которые перед собой ставили.

Комментарии для ведущего: Инструкция дается частями после каждого этапа добавляется следующая часть. Когда работа проводится со всей группой необходимо уточнять понимание того, что подразумевают участники в определениях, которые выделяют. Опыт показывает, что каждый человек вносит особый свой смысл в то или иное определение.

Упражнение «Самопрезентация»

Цели: Знакомство участников группы

Материалы: Мяч

Инструкция: «1) Сейчас каждый из вас называет свое имя, а также подумает и выделит три качества о себе, которые вам наиболее подходят. Мяч передаем по круг. Вам необходимо внимательно слушать других. 2) Я

буду передавать мяч по кругу, и вся группа называет имя участника, а также те качества, которые называл участник».

Анализ упражнения: Обсуждение по желанию и готовности ответить на следующие вопросы: Что было трудно? Что было легко?

Комментарии для ведущего: Необходимо подчеркнуть важность внимательного слушания другого для эффективности общения, а также для развития этого качества в профессиональной деятельности

Упражнение «Карусель»

Цели: Снять эмоциональное напряжение и поднять эмоциональную энергетику группы.

Материалы: мяч

Инструкция: «Вам необходимо встать в два круга так, чтобы внутренний круг стоял лицом к внешнему кругу так чтобы образовались пары. Упражнение будет состоять из трех частей. 1) Сейчас Вы будите выражать отношение друг к другу с помощью выбрасывания пальцев партнеров одновременно (по типу детской игры «Камень ножницы»). Если выбрасывается один палец, вы этого человека знаете плохо и не доверяете ему, поэтому поворачиваетесь и прикасаетесь к нему спиной. Если выбрасываете два пальца, то вы это человека знаете, и вы жмете ему руку. Если вы выбрасываете три пальца, то этого человека знаете очень хорошо, и вы ему доверяете, тогда вы обнимаетесь. После выполнение задания и сигнала ведущего вы переходите к следующему участнику. Вы будете двигаться так - внешний круг по часовой стрелке, а внутренний круг стоит на месте. 2) Сейчас вы будите ругаться особым образом. Вам необходимо скрепиться с партнером руками в замок и встать так чтобы вы могли толкать друг друга только руками, при этом вы ругаете друг друга овощами (фруктами, различными вкусностями). После сигнала ведущего переходите к следующему участнику. Движение по кругу так же как в первой части. В упражнение можно использовать следующие фразы: «да – нет», «я хочу – нет», «я могу – нет», «я знаю – нет», «я буду – нет». Например, внешний круг говорит всегда – «нет». А внутренний – «да, я могу, хочу» и т.д. 3) Сейчас вы берете партнера за руку и делаете ему несколько комплиментов и получаете от него комплименты, а затем переходите к следующему участнику. Движение по кругу - внешний стоит на месте, внутренний двигается по часовой стрелке»

Анализ упражнения: Участники по кругу отвечают на вопросы: что было легко? Что было трудно?

Комментарии для ведущего: В данном упражнение ведущий должен организовать движение по кругу, необходимо использовать сигнал (хлопок, удар в бубен). Инструкция по каждой части дается последовательно после выполнения очередной части. При анализе упражнения важно провести параллели с реальной жизнью у частников в первой части – что трудно услышать о себе: что тебе не доверяют или сказать об этом другому? во

второй части – насколько человек умеет сопротивляться? Легко или трудно говорить «нет» в жизни? в третьей части – как в жизни говорим и как получаем комплименты, для чего необходимо уметь делать комплименты в профессиональной деятельности.

Упражнение «Узнай и расскажи о другом участнике»

Цели: ориентация во внешнем и внутреннем мире себя и другого.

Материалы: бумага, ручки, бланк примерных вопросов, мяч.

Инструкция: «Сейчас работа будет в парах. Каждый участник должен взять интервью у другого участника. Оно должно состоять из пяти нетрадиционных вопросов. Некоторые примерные вопросы приведены, ниже, но можно придумать и собственные вопросы. Задав свои вопросы, участники должны поменяться ролями с партнером. На каждого участника 3 минуты. После этого вам необходимо представить друг друга группе».

Бланк с вопросами:

-Какое ваше любимое дело?
- Кому вы сейчас больше всего доверяете?
- О чем вы чаще всего мечтаете?
- Как вы определите дружбу?
- Когда вы чувствуете особое расположение к другому человеку?
- Какие ценности для вас являются значимыми?
- Как вы справляетесь с трудными чувствами (обида, страх, злость)?
- Когда вы чувствуете себя наиболее комфортно (некомфортно)?
- Что вам трудно делать?
- Каким вы видите себя в будущем?
- Как вы выбрали профессию психолога?
- Каким вы представляете себе психолога?

Анализ упражнения: В произвольной форме ведущий просит выделить основное из упражнения что заметили, увидели, осознали для себя.

Комментарии для ведущего: В начале упражнения ведущий раздает бланки с вопросами и дает время подумать и даже записать вопросы, затем обращает внимание на то, чтобы участники выбирали мало знакомых в партнеры для интервью. Ведущему необходимо в процессе работы помогать участникам, у которых трудно получается общение. Ведущий строго следить за временем и дает сигнал при смене ролями партнеров.

Упражнение «Вырвись из круга»

Цели: Снятие эмоционального напряжения и на физическом уровне показать стереотипное поведение человека.

Материалы: мяч

Инструкция: «Сейчас, мы на физическом уровне попытаемся выйти за рамки своих стереотипов. Три человека встают в круг из участников группы. Круг медленно двигается. Задача круга не выпускать участников, а они должны вырваться из круга».

Анализ упражнения: Участники отвечают на вопросы: Как они действуют в критических ситуациях? Насколько их поведения выхода из данной ситуации стереотипно. Описываю свое поведение. В конце ведущий просит обобщить все высказывания: Что дало данное упражнение? Что увидели, поняли, осознали.

Комментарии для ведущего: Перед началом упражнения ведущий рассказывает притчу о стереотипах нашего поведения. Например, «Медведь и клетка» «В одном зоопарке жил белый медведь. Его клетка была так мала, что он мог двигаться только два шага вперед, два шага назад, два шага в сторону. Однажды люди решили сделать медведю огромный вольер, но медведь так и продолжал двигаться - два шага вперед, два шага назад и два шага в сторону». Во время упражнения ведущий задает ритм упражнения, а также помогает неуверенным участникам. В процессе обсуждения ведущему необходимо подчеркивать наиболее удачные выводы.

Упражнение «Мои желания»

Цели:

Материалы: мяч.

Инструкция: «Группа делится на тройки (четверки). Каждая мини группа образуют свой круг держась за руки. 1) В течение трех-пяти минут каждый участник мини группы по очереди называют свои желания (цели) 2) Во второй части участники выбирают самое заветное (значимое) свое желание и каждый участник говорит группе, что он может сделать сегодня, чтобы это желание исполнилось»

Анализ упражнения: В свободной форме участники отвечают на вопрос: что поняли, осознали, увидели для себя?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо настроить группу на значимые цели на данный момент времени и на будущее. После выполнения можно обсудить с группой вопрос: что необходимо знать и делать чтобы достигнуть цель?

Упражнение «Обратная связь»

Цели: Подведение итогов встречи.

Материалы: мяч

Инструкция: «Наша совместная работа подходит к концу. Вам необходимо в течение 2 минут выделить и записать 5 важных, значимых моментов нашей встречи. Что вы для себя поняли, осознали, обратили внимание, открыли?».

Анализ упражнения: упражнение не требует анализа

Комментарии для ведущего: Ведущий дает настрой и обобщает все выводы. В конце занятия необходимо придумать ритуал прощания и приветствие на следующую встречу. Упражнение завершается каждый прочитывает всему кругу, то что написал. Можно выполнить усложненный вариант: участники подходят последовательно к трем другим участникам, зачитывает свои записи и слушает, что написал партнер, а в конце по кругу

каждый участник выделяет только самое главное. Данное упражнение проводится в разных вариантах в конце каждого занятия.

Тема 2: «В мире людей: я и другие»

Содержание занятия: данное занятие посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Мои ожидания от встречи»

Цели: упражнение дает настрой на работу и диагностирует состояние каждого члена группы на момент начала занятия.

Материалы: мяч

Инструкция: «Мы начинаем сегодня наше занятие, и попрошу вас ответить на следующие вопросы: Что вы хотите получить и что готовы отдать? Ваши чувства сейчас (посмотрите на плакат)? (см. приложение 1)»

Анализ упражнения:

Комментарии для ведущего: Ведущий делает акцент на состояние участников, способность осознавать и чувствовать самого себя. Во время ответов участников по кругу, важно подчеркнуть: если мы хотим что-то получить, то должны и что-то отдать.

Упражнение «Рисуем вместе»

Цели: Определить индивидуальное место каждого участника в группе. Диагностика каждого участника.

Материалы: листы бумаги А4, восковые карандаши, магнитофон, музыкальные диски

Инструкция: 1) Сейчас мы будем рисовать на свободную тему, время работы 5 минут. Каждый участник рисует свою картину, но после завершения вы должны объединить свои рисунки в общую картину. В процессе рисования существует важное правило: нельзя разговаривать друг с другом. 2) У нас получилась общая картина. Я буду по кругу задавать вопрос по очереди каждого. Итак, КАТЯ (обращение к первому участнику) посмотри на свой рисунок комфортно ли ему на данном месте? Если нет, перемести его в то место, которое было бы для него наиболее комфортным»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему особое внимание следует уделить второй части упражнения. Вопрос по кругу проводится три раза (по необходимости четыре раза – это максимум). В процессе перестановок рисунков участники должны понять, что необходимо слышать других и принять компромиссное решение, удовлетворяющее всех участников

группы. Обычно до последнего переставляют свои рисунки наиболее конфликтные участники группы или борьба возникает между двумя лидерами. Упражнение в мягкой форме разрешает внутригрупповые напряжения и конфликты, а также по рисунку каждого можно понять эмоциональное состояние, как участника, так и всей группы в целом.

Упражнение «Что я нового узнал о тебе?»

Цели: упражнение развивает коммуникативные умения и навыки

Материалы: мяч

Инструкция: «В данном упражнение вам необходимо подойти к каждому участнику с фразой: я узнал о тебе… »

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Упражнение помогает поднять эмоциональную энергетику группы. Ведущему можно участвовать в упражнение.

Упражнение «Что помогает и что мешает общению с другими»

Цели: упражнение развивает способности высказывать свою точку зрения и более глубоко понимать других.

Материалы: 2 мяча

Инструкция: «Сейчас каждому участнику необходимо, выбрать двух человек в группе, от которых вы бы хотели услышать ответ на вопрос: Что помогает и что мешает общению с другими? »

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Данное упражнение вызывает очень сильное напряжение у участников группы, поэтому анализ упражнения проводится после перерыва, либо не проводится. Очень часто участники просят ведущего участвовать, лучше не участвовать в упражнение (можно сказать, что о каждом вы скажите в конце занятия) и дать возможность участникам проявить себя.

Тема 3: «В море эмоций»

Содержание занятия: данное занятие посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам и выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Путешествие по островам Чувств»

Цели: проработка негативных чувств

Материалы: детские игрушки, свеча, мяч

Инструкция: 1) Рождение: «Мы с вами отправляемся в путешествие и будем останавливаться на островах наших чувств. Первая остановка

рождение. Я предлагаю вам (ведущий достает игрушки и рассыпает на пол) опуститься на ковер и выбрать игрушку, которая вам понравилась

(этап консультирования при появлении негативных чувств). Опишите свою игрушку, что чувствует она на данный момент (каждый участник по очереди описывает свою игрушку). А сейчас предлагаю вам сесть на свои места, игрушку можно взять с собой. Вопрос по кругу: Кого ждали ваши родители и как вы об этом узнали? (этап консультирования при появлении негативных чувств). Вопрос по кругу: Что хорошего что ты такой какая(какой) есть? ».

2) Детство: «Я предлагаю вспомнить ситуацию в возрасте от 5 до 11 лет, где вы испытывали чувство вины (этап консультирования при появлении негативных чувств). Работа в парах проговорить трудные ситуации»

3) Подростковый возраст: «Я предлагаю вспомнить трудные ситуации в подростковом возрасте. Вам необходимо найти себе собеседника и рассказать партнеру о ситуации и в конце ответить на вопрос: Чему вас научила жизнь (вывод формулировать в позитиве). По кругу каждый участник проговаривает свой вывод»

Комментарии для ведущего: Ведущий использует в упражнение индивидуальное консультирование в группе и должен знать приемы и особенности проведения. Логика упражнения строится по основным жизненным этапам человека (рождение, детство, подростковый возраст) с проработкой основных негативных чувств (обида, страх, стыд, вина). Перед упражнением мини лекция о чувствах (смотри приложение 3). Ведущему необходимо помнить, что после каждой сессии необходимо включать разгрузочные упражнения (например, «снежные шарики») или делать пятиминутный перерыв.

Упражнение «Снежные шарики»

Цели: Снятие эмоционального напряжения

Материалы: бумага форматом А4

Инструкция: «Каждому участнику дается небольшое количество бумаги. Вам необходимо сильно смять бумагу и сделать шарики. Готовые шарики бросаем в середину круга. 1) Сейчас мы разделимся на две команда. Задача команды перебросить все шарики на территорию другой команды при этом необходимо попасть в соперника (3-5 минут). 2) Мы встаем в круг, шарики лежат в середине круга. Задача круга, чтобы все шарики одновременно находились в воздухе

Анализ упражнения: анализ не проводится

Комментарии для ведущего: Ведущий может участвовать в первой части упражнения. Во второй части участники должны самостоятельно придумать способ, чтобы все шары были в воздухе (собрать все шары и одновременно бросить вверх).

Упражнение «Мы с тобой похожи, мы с тобой отличаемся»

Цели: упражнение развивает способности высказывать свою точку зрения и более глубоко понимать себя и других.

Материалы: магнитофон, музыкальные диски

Инструкция: «Вам необходимо подойти к каждому участнику с фразой «Мы с тобой похожи…, мы с тобой отличаемся….»».

Анализ упражнения: анализ не проводится

Комментарии для ведущего: Ведущий может участвовать в упражнение. Упражнение поднимает энерго-динамику группы. Упражнение проводится в конце занятия перед упражнением «Обратная связь».

Тема 4: «В глубине души: какой я?»

Содержание занятия: данное занятие посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Консультант-клиент»

Цели: упражнение направлено на развитие самосознания

Материалы: мяч

Инструкция: «Вам предлагается сейчас побывать в роли консультанта и клиента. Задача клиента: вспомнить и рассказать трудную ситуацию из своей жизни. Задача консультанта: активно слушать и направлять рассказ клиента по следующей схеме: 1. Факты события. 2. Чувства, которые испытывал тогда. 3. Мысли, которые возникали тогда.4. Кто или что повлияли на оценку события 5.Чувства сейчас. 6. Мысли сейчас. 7. Чему научила тебя жизнь? (формулировать выводы в позитиве)»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо внимательно наблюдать за каждой парой при глубоком погружение в ситуацию необходимо оказать психологическую помощь.

Упражнение «Я люблю себя за….»

Цели: погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручки, магнитофон, музыкальные диски.

Инструкция: «1) Сейчас в течение 10-15 минут вы будите писать себе письмо, начиная со следующих слов: «Я люблю себя за…». 2) Вам необходимо прочитать свое письмо трем участника группы»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо создать спокойную атмосферу и включить спокойную музыку.

Тема 5: «Прошлое, настоящее, будущее»

Содержание занятия: данное занятие посвящено созданию условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Моя жизнь»

Цели: Упражнение создает условия, способствующих осознанию своей жизни в прошлом, настоящем и жизненной перспективы и целей в будущем.

Материалы: бумага форматом А4, ручки, мяч

Инструкция: «Перед вами лист бумаги, разделите его на три равные части. Первая часть – это ваше прошлое, вторая часть – это ваше настоящее, третья часть – это ваше будущее. Вам необходимо определить временные границы вашего настоящего (с какой даты, по какую конкретную дату), соответственно до определяемой даты будет ваше прошлое, после определяемой даты ваше будущее. *1) Прошлое*: вам необходимо выделить и записать значимые события (они могут быть как позитивные, так и негативные) вашего прошлого и значимых людей в прошлом. У вас 10-12 минут времени. Сейчас вы находите себе пару для обсуждения вашего прошлого. Обозначая главные события, вы говорите своему партнеру: чему вас научила жизнь благодаря данному событию. Обозначая значимых людей, вы говорите своему партнеру: чем он для вас важен, чему вы научились благодаря этому человеку? *2) Настоящее*: процедура аналогична предыдущей части. *3) Будущее:* вам необходимо представить значимые события на 3-5 лет вперед. Важно попытаться написать последовательно по значимости. Обсуждение в парах. Вы выделяете одно значимое событие и прорабатываете его по следующей схеме:

1.Что из прошлого и настоящего будет мне помогать?

2. Что возможно будет препятствием для достижения намеченной цели и как можно их преодолеть?

3.Определяете по возможности точное время достижения значимого события.

4.Разбиваете цель на более мелкие задачи.

5.Определяете дополнительные ресурсы из вне».

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для вас было значимым в упражнение, что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Упражнение по времени рассчитано на 1,5часа, необходимо после каждой части делать пятиминутный перерыв,

либо проводить разгрузочные упражнения. Ведущему надо внимательно наблюдать за каждой парой и по необходимости помогать.

Упражнение «Я и моя профессия»

Цели: Упражнение создает условия способствующих осознанию своей профессиональной деятельности в настоящем, а также перспективы и цели в будущем.

Материалы: листы бумаги форматом А4, цветные карандаши

Инструкция: «Вам необходимо нарисовать солнце с большим количеством лучей. В середине вы пишите: «Я и моя профессия», далее на каждом луче вы пишите следующие фразы: я знаю, я умею, я хочу, я могу, я буду. Затем необходимо подойти к трем участникам показать свой рисунок и посмотреть рисунки других».

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для вас было значимым в упражнение, что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущий подходить и активизирует каждого участника помогая дополнительными вопросами

Тема 6: «Завершение: я и моя жизнь»

Содержание занятия: данное занятие посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов завершению групповой работы, выходу из контакта.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Я хозяин жизни»

Цели: Упражнение дает возможность осознать и закрепить достигнутые результаты за всю программу, а также позитивный настрой на будущее.

Материалы: цветные журналы и газеты, клей, ножницы, фломастеры, карандаши, бумага форматом А3.

Инструкция: «Каждый из вас сегодня будет делать фото-информационный коллаж на тему: «Я хозяин жизни». Ваша работа должна включать настоящее и перспективы будущего.Время работы 15-20 минут».

Анализ упражнения: Каждый участник представляет свою работу.

Комментарии для ведущего: Ведущий помогает участникам по необходимости. Самое главное организовать процесс.

Упражнение «Обратная связь по всей программе»

Цели: упражнение позволяет подвести итоги работы и завершить работу в целом

Материалы: 2 мяча разного цвета

Инструкция: «1) Вам необходимо подумать и выделить самой главное по двум направлениям: Что я для себя приобрел (увидел, осознал, отметил, выделил) как профессионал? и Что я для себя приобрел (увидел, осознал, отметил, выделил) как личность. Мячи передаем в свободном порядке по

желанию и готовности говорить. 2) Вам необходимо подойти к каждому участнику и со следующей фразой: «Я благодарю тебя за ……». 3) Все встаем в круг, держась за руки и говорим пожелания кругу».

Комментарии для ведущего: Ведущий участвует во всех заданиях. Ведущему во второй части важно подчеркнуть сильные стороны участников. В конце занятия в третьей части наступает сильное сближений участников, возникает позитив, эйфория, поэтому ведущий подводя итоги должен сказать о том, что после окончания занятий будет процесс отдаления участников и это нормально, при этом опыт взаимодействия, который получили участники будет всегда сближать их.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

4.1 Рекомендуемая литература:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей [Текст] / Под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001
2. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 преподаваемых тренингов [Текст] / А. Браткин, И. Скоробогатова – М.: Генезис, 2004.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков– М., 2000.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств [Текст] / С.В. Гиппиус СПб., 2001.
5. Кипнис М. Тренинг коммуникаций [Текст] / М. Кипнис – М., 2004.
6. Кипнис М. Тренинг лидерства [Текст] / М. Кипнис – М., 2005.
7. Кипнис М. Тренинг межкультурных отношений [Текст] / М. Кипнис – М., 2006.
8. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов– М., 2001.
9. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие [Текст] / В.Э. Пахальян– СПб.: Питер, 2006
10. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера [Текст] / К.Торн, Д. Маккей– СПб.: Питер, 2008.
11. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов [Текст] / Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
12. Еремеева Н. 100 игр и упражнений для бизнес-тренера [Текст] / Н. Еремеева– СПб.: Прайм– ЕВРОЗНАК, 2007.
13. Кроль Л.М., Михайлов Е.Л. Тренинг тренеров: как закалялась сталь [Текст] / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлов– М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
14. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату

[Текст] / Е.В. Сидоренко– СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2007.
15. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] / Е.В. Сидоренко– СПб.: Речь, 2006.
16. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г. Ромек– СПб.: Речь, 2008.
17. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/ Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель – Генезис, 1999.
18. Фопель К. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель – Генезис,2002.
19. Шевцова И.В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста [Текст] / И.В. Шевцова– СПб.: Речь, 2006.

5.Материально-техническое обеспечение програмы

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:
- оборудованная аудитория специальной модульной мебелью;
- аудио, -видио аппаратура;
- учебно-наглядные пособия: таблицы по основным разделам тренинга

№ п/п	Название темы	Материально-техническое обеспечение
1.	«Знакомство»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Правила группы», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
2.	«В мире людей: я и другие»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «В мире людей: я и другие», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
3.	«В море эмоций»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Формирование негативных чувств», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
4.	«В глубине души: какой я?»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Чувства, мысли, действия», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
5.	«Прошлое, настоящее, будущее»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Прошлое, настоящее, будущее», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
6.	«Завершение: я и моя жизнь»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Я и моя жизнь», «Чувства», аудио- аппаратура, журналы, бумага форматом А3, ножницы, клей

6. Методические рекомендации по организации программы тренинга

Понятие “тренинг” выходит за рамки традиционного образования, где обучающимся предлагается выучить “конечный” вариант материала, составленного экспертами в своей области, принять его как единственно верную точку зрения и затем, посредством тестов, контрольных работ и экзаменов – выяснить, насколько хорошо “изучен” данный материал. Тренинг – это совместное творчество участников и ведущего образовательный процесс в области раскрытия и освоения незадействованного до сих пор жизненного, творческого и духовного потенциала человека.

К основным формам работы на тренинге относятся: групповые дискуссии, мини-лекции, упражнения.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка)
2. Основная часть
3. Завершение

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. На первом занятие вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать в чём будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего движения.

Успех тренинга в большей степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- *принцип активности участников*: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия- игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют себя и действия других участников;
- *принцип исследовательской позиции участников*: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- *принцип объективности поведение*: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;
- принцип партнерского общение: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

- принцип «здесь и сейчас»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;
- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Ожидаемые результаты работы на тренинге:

- Принятие себя;
- Понимание и принятие окружающих;
- Выстраивание гармоничных отношений с окружающими;
- Появление новых форм самореализации и развития.
- Принять себя как есть и понять свои настоящие чувства
- Обрести способность достигать поставленных целей
- Найти пути профессионального роста

Требования к личности тренера-ведущего

В идеале тренер должен удовлетворять следующим критериям:

• Быть порядочным человеком.

• Проявлять терпение - умение выжидать, когда "созреет" какой-то участник группы или же группа в целом; даже на открыто заданный кем-либо из участников вопрос лучше отвечать не сразу, а когда время для этого подоспеет.

• Уметь в течение короткого времени понять человека, по крайней мере, основные его особенности.

• Отличаться корректностью поведения.

• Обладать подвижными мыслительными процессами (минимум - средняя подвижность).

• Иметь чувство понимания того, что надо дать в процессе обучения каждому человеку, чтобы тот нужным образом изменил манеру поведения.

• Тренеру противопоказано как шаблонное, так и излишне нестандартное мышление.

• Тренер должен проявлять уверенность в себе независимо от собственных чувств.

Тренеру следует учитывать, что группа в своем развитии проходит ряд обязательных стадий: недоверие и настороженность, «пробуждение» и раскрепощение, эмоциональный подъем, нарастание агрессии и сопротивление, разрядка, рабочая стадия на позитивном эмоциональном фоне, завершение (эмоциональная окраска этой стадии зависит от успешности тренинга). На каждой стадии развитие группы управляется и фасилитируется тренером.

Особенности групповой динамики во многом зависят от того, как поведет себя неформальный лидер (он всегда появляется даже в сборной группе).

Знакомство, разминки, запрос, контракт — обязательные составляющие тренинга. Не стоит ими пренебрегать, так как позднее это

неизбежно приведет к потере времени, а может быть, и снижению эффективности тренинга.

Знакомство — важный этап работы с группой, обеспечивающий доверие, снижающий тревожность и избыточное напряжение участников. Продолжительность этапа знакомства варьирует в зависимости от длительности тренинга и знания членами группы друг друга. Соответственно всегда можно найти и адекватную форму знакомства.

Разминка — этап создания доброжелательной атмосферы. Разминки встряхивают, энергетизируют, разогревают участников на ролевую игру и упражнения. Правильно подобранная и хорошо проведенная в начале тренинга разминка способствует снятию настороженности в группе и установлению доверия.

На начальных этапах тренинга при выборе разминки желательно руководствоваться принципом успешности. Если есть сомнения в том, что абсолютно все участники справятся с заданием, лучше поискать другую разминку. Неуспех на ранней стадии повышает **сопротивление группы.**

После разминки обычно проводится совместное обсуждение стандартных групповых норм и правил и возможное дополнение их чем-то важным для конкретного состава участников или данной разновидности тренинга.

Иногда правила дополняются санкциями, применяющимися к «нарушителям» при невыполнении групповых норм.

Игнорирование этапа принятия групповых норм может сделать работу «опасной» для участников (если не принята норма конфиденциальности), хаотичной и неорганизованной (если не принята норма говорить по одному), а иногда и невозможной, в силу бесконечных опозданий и уходов-приходов (если не приняты нормы дисциплины и участия).

Обязательный и важнейший этап вступительного блока – **снятие запроса с группы и заключение контракта.**

Участников тренинга обычно волнует вопрос, оправдаются ли их ожидания от занятий; насколько их профессиональные и личные интересы согласуются с желаниями других участников обучения, а также с возможностями тренера.

Ожидания участников важны как тренеру — чтобы органично строить учебный процесс, так и самим членам группы — для осознания своих желаний и постановки учебной задачи самому себе. К тому же участники обучения не всегда знают предполагаемую программу. На этапе заключения контракта нужно ее огласить и обсудить.

Таким образом, заключение контракта в группе позволяет участникам тренинга четче осознать свои собственные цели, понять, насколько они согласуются с ожиданиями и опытом других, и обсудить, что объединяет членов группы, решить, куда можно двигаться, то есть

интегрировав ожидания всей группы с программой тренера, выработать цели и план совместной работы.

Отдельная составляющая работы тренера **- управление групповой энергетикой.**

Для управления энергетикой мало проводить тонизирующие разминки в начале занятия и по мере наступления утомления — упражнения для отдыха и для разрядки.

Варьировать энергетику группы позволяет сочетание разнообразных форм работы:

- индивидуальной;
- в подгруппах;
- общегрупповой.

Их желательно чередовать, чтобы не вызвать у участников ощущения однообразия и монотонности.

Известно, что на определенном этапе развития группы, в ней нарастает напряжение и возникают **сопротивление и агрессия**. Их проработка — отдельная составляющая работы тренера.

Сопротивление защищает личность от переживаний, связанных с ситуацией неопределенности, напряжения, возникающих в тренинге.

Основные проявления сопротивления в тренинге — непродуктивные споры, отказ от выполнения упражнений, демонстрация скуки..

Сопротивление усиливается при нарушении психологической безопасности, когда существует угроза самооценке и при высокой степени новизны информации. Новая информация — это всегда вызов привычной точке зрения, и вначале она часто отторгается.

Примеры проявления сопротивления:

- неконструктивная критика высказываний тренера
- скептицизм
- неуместное теоретизирование
- отключение от происходящего и т.д.

Профилактика сопротивления

- обсуждение предстоящего тренинга
- предварительное вовлечение участников
- прояснение интересов и ожиданий
- настройка обучения на потребности участников

Работа тренера с сопротивлением

- спокойное отношение
- принятие
- осознание
- обратная связь
- уточнение интересов и ожиданий
- конструктивность (в т.ч. напоминание о деловых интересах и целях, деловом контексте тренинга)

• подстройка обучения под реальные потребности участников

Агрессия группы — штука, прямо скажем, малоприятная, но при правильном подходе к ней — позитивная, приводящая группу к преодолению сопротивления и сплочению. Неправильный подход к агрессии приводит к тому, что большая часть тренингового времени будет потрачена на бесплодные споры и конфронтацию.

Есть различные способы работы с групповой агрессией:

1. Наращивание агрессии.

Для этого используются:

- запланированный неуспех группы или отдельных участников при выполнении упражнения;
- малопонятное или бессмысленное задание;
- нечеткая инструкция к упражнению;
- проведение одного упражнения за другим без обсуждения;
- недостаточное обсуждение упражнения;
- некоторая умышленная «бестолковость» ведущего;
- неструктурированный тренинг.

Естественно, мы говорим о ситуации, в которой тренер совершает все вышеперечисленные действия осознанно, понимая, *что* и *зачем* он делает. Будучи незапланированным, неумышленным, все то же самое является ошибкой тренера. В результате использования этих приемов участники недовольны и к тому же лишены возможности высказаться. Копится эмоциональное напряжение, происходит нарастание агрессии в группе.

В этот момент ведущий «приоткрывает клапан», проводя обсуждение процесса тренинга и позволяя выплеснуться негативным эмоциям («отрабатывает агрессию»). После такой «разрядки» в группе возникает эмоциональный контакт, лучшее понимание и сплочение, становится возможна высокоэффективная работа.

2. Постоянное «вымывание» агрессии с помощью специальных приемов. Это — энерговыпускающие упражнения и обсуждение всех упражнений, включая разминки. Обсуждение подразумевает объяснение реальных или оглашаемых целей, придание происходящему осмысленности и понимания.

В конце тренинга при умелом ведении тренинга возникает удовольствие и **эмоциональный подъем** группы — это важная составляющая групповой динамики. Эта групповая эйфория способствует не только положительной оценке тренинга участниками, но и, что еще более важно, влечет за собой большее желание использовать результаты и применять полученные знания на практике.

2.2 Психологический практикум для самостоятельной работы по самосохранению в профессии

Упражнение «Жизненные стратегии»

Цели: Определить собственную стратегию жизни и позицию в жизни

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Перед вами таблица 1, оцените сколько % в вашей жизни используется та и или иная стратегия

Таблица 1

Жизненные стратегии	
Вопросы, которые *я задаю себе* в сложных ситуациях	
Первая стратегия	Вторая стратегия
• Каков результат? • Чему я научился? • Как я это могу использовать? • Мои новые возможности?	• Что не так? • Кто виноват? • Почему так вышло? • Как можно было бы сделать по-другому?

Теперь оцените в таблице 2 позицию в жизни по отношению к другим людям. Опишите для себя в каких ситуациях у вас данная позиция:

Таблица 2

Жизненные позиции (по Э.Берну)	Ситуации
1. позиция «Я не благополучный – Вы благополучный»	
2. позиция «Я благополучный – Вы не благополучный»	
3. позиция «Я не благополучный – Вы не благополучный»	
4. позиция «Я благополучный – Вы благополучный»	

Далее проведем анализ результатов»

Комментарии и анализ упражнения: Психологическая основа стратегии жизни *(конструктивной направленности)* – жить оптимистично, с радостью и любовью, цивилизованно пользоваться свободой *(помните правило: «Моя свобода заканчивается там, где начинается и нарушается свобода другого человека»),* быть самодостаточным и в полной мере самореализоваться в этой жизни, строить жизнь с ориентацией на мировые достижения человеческой цивилизации.

На таблице 1 первая стратегия жизни – эта *стратегия конструктивная*, стратегия успешного человека. Если данная стратегия преобладает в вашей жизни вас можно поздравить. Если преобладает вторая

стратегия – *это неконструктивная стратегия*, стратегия неудачника. Вам необходимо обратить особое внимание на упражнение: «Развитие самосознания»

На таблице 2 первая позиция- позиция неуверенного человека, ведомого. Вторая позиция – это позиция человека, который ставит себя выше других. Третья позиция – позиция пессимиста, который смотрит на других и на себя через черные очки. Все позиции, перечисленные выше неконструктивные и требуют внутренней коррекции.

Последняя четвертая позиция - это позиция успешного человека, который позитивно смотрит и на себя и на других.

Формула успеха в жизни:

- Здравый смысл – способность выносить оптимистические и конкретные суждения по поводу повседневных дел
- Знание своего дела
- Уверенность в собственных силах
- Высокий уровень развития (способность учиться новому)
- Способность доводить дело до конца

Упражнение «Развитие самосознания» (Л.М.Митина)

Цели: Развитие самосознания

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: Как развивать самосознание? **Рефлексия** – постоянный систематический, самоанализ, внутренний диалог.

Упражнение рекомендуется делать каждую неделю.

I этап – перечислите все события, которые были в течение недели. Каких событий было больше позитивных или негативных?

II этап – анализ каждого события отдельно *по схеме:*

1) *Описание события*
2) *Мысли во время события (о чем думали?)*
3) *Чувства во время события*
4) *Мысли сейчас (в момент анализа)*
5) *Чувства сейчас*
6) *Кто и как повлиял на оценку данного события*
7) *Выводы и перспективы (чему научила меня жизнь?* Как я это могу использовать? Мои новые возможности?*)*

Важно, в седьмом пункте отвечать в конструктивном русле и позитивно.

Комментарии и анализ упражнения: Данное упражнение требует выделение времени для себя и глубокой проработки собственной жизни каждую неделю. Когда вы отработаете эту технику и приобретете навык, то в любой ситуации будите мыслить позитивно и конструктивно.

Упражнение «Личное стратегическое планирование» (Б.Трейси)

Цели: Научиться планировать свою жизнь

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: В таблице 3 оцените основные сферы своей жизни по 10-баллной шкале каждую сферу жизни

Основные сферы	баллы
1.Карьера и бизнес	
2.Семья и личная жизнь	
3.Деньги и вложения	
4.Здоровье и физическая форма	
5.Личностный рост и развитие	

Вы обнаружите, что ваши стрессы корнями уходят в те области, которые вы оценили наименьшим количеством баллов.

Стратегическое планирование экономит ваше время и деньги. Процесс личного стратегического планирования делит вашу жизнь на несколько сфер. Это дает вам возможность четко определить, чего вы хотите добиться в каждой из них и как это сделать. Попробуйте подумать и ответить на вопросы по каждой сфере:

1. Карьера и бизнес (каким образом я могу добиться успеха и вершин в своей карьере? Что я оставлю после себя?)
2. Семья и личная жизнь (каким образом я могу достичь равновесия между внешним успехом и личностными отношениями?)
3. Деньги и вложения (как я планирую свою финансовую жизнь и достигаю финансовую независимость?).
4. Здоровье и физическая форма (как я добиваюсь и поддерживаю свою физическую форму, высокий уровень энергии и общее самочувствие?)
5. Личностный рост и развитие (каким образом я определяю и приобретаю ключевые знания и умения, необходимые для жизни? Каким образом организовать внутреннюю жизнь, чтобы осознать свой потенциал личности?)

Комментарии и анализ упражнения: Любая из перечисленных сфер требует времени. Задача каждого человека планировать и действовать в каждой из этих сфер.

Упражнение «Мое время»

Цели: Научиться ежедневно планировать свою жизнь

Материалы: Листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Вам необходимо составить план на неделю. Прописав время. Анализ проводить каждый день».

Комментарии и анализ упражнения: Организация времени – это на самом деле организация жизни. Люди, которые высоко себя ценят бережно относятся к своему времени. Формула абсолютного успеха включает четыре элемента: упрощение, использование ресурсов социума, ускорение и умножение. Рассмотрим каждый элемент

Упрощение предполагает то, чтобы эффективно контролировать свое время, удвоить доход и повысить качество жизни, вам нужно научиться *упрощать все, что вы делаете*. То есть вы должны перестать заниматься делами, требующими большого количества времени и приносящими слишком мало пользы. Задайте себе вопрос: Существует ли вашей жизни отношения, личные или деловые, которые вы не захотели бы возобновлять, начни вы все сначала? Можете ли назвать нечто, на что тратите деньги или время (продукт, услугу, мероприятие), которые вы не захотели бы повторять? Прекратив заниматься всего лишь одним делом или перестав общаться всего лишь с одним человеком, вы можете значительно упростить свою жизнь.

*Использование ресурсов социум*а. Ресурсы для каждого человека: знание других людей, энергия других людей, успех других людей, идеи других людей, связи других людей. Можно сэкономить много времени и денег взаимодействуя с успешными и эффективными людьми.

Ускорение и умножение. Секреты эффективного тайм-менеджмента:

*Секрет 1.*Управлять временем – это управлять собой во времени.

*Секрет 2.*Для управления собой во времени необходимо понимать ситуацию и проявлять адекватную индивидуальную активность.

*Секрет 3.*Даже в стандартных ситуациях старайтесь применять нестандартный подход.

*Секрет 4.*Человек всегда находит время для того, что считает самым важным.

Секрет самый важный. Научитесь получать от выполнения работы удовольствие!!!

Упражнение «Мандалы»

Цели: Расслабление или можно сосредоточиться на поставленной задаче.

Материалы: листы с мандалой, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Включите спокойную музыку и начните раскрашивать мандалу, тем цветом, который вам на данный момент хочется. После завершения можно записать мысли, чувства на данный момент времени.»

Комментарии и анализ упражнения: Глубокий анализ в упражнение не проводится. В приложение есть несколько мандал, остальные можно найти в интернете.

Приложение 1

Я ИМЕЮ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ:

беспокойство, **восхищение,** тревогу, гнев, **радость,** волнение, **Я чувствую…** обиду, страх, смущение, **упорство,** нетерпение, жалость, вину, **влюбленность,** злость, беспомощность, **удовлетворение,** грусть, **радость,** неуверенность, **Я чувствую…** раздражение, **интерес,** агрессию, тоску, **любовь,** отвращение, горечь, **блаженство,** досаду, **Я чувствую…** панику, смятение, **восхищение,** грусть, подавленность, **Я чувствую… восторг,** одиночество, **любобытство** напряженность, **удовлетворение,** негодование, **вдохновение,** тревожность, **уверенность.**

Приложение 2

ПРАВИЛА ГРУППЫ

- ОПЫТ КАЖДОГО ЦЕННОСТЬ
- «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»
- «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»
- ИСКРЕННОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И АКТИВНОСТЬ
- КОНФЕДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
- ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ВСЁ, ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ, ОСОБЕННО НА СВОИ **ЧУВСТВА И ЧУВСТВА** ДРУГИХ **(50% НА 50%)**
- ПРИХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ

Приложение 3

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТ

<table>
<tr><td colspan="4">БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ:

Я - ХОРОШИЙ
Я – ЛЮБИМЫЙ
Я – МОГУ И ХОЧУ
Я - ЕСТЬ</td></tr>
<tr><td colspan="4">УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В:
ЛЮБВИ, ВНИМАНИИ, ЛАСКЕ, УСПЕХЕ, ПОНИМАНИИ, УВАЖЕНИИ, ПОЗНАНИИ, СВОБОДЕ, САМООПРЕДЕЛЕНИИ, РАЗВИТИИ, САМОРАЗВИТИИ, РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА</td></tr>
<tr><td colspan="4">ЕСЛИ НЕТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

ТО ВОЗНИКАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА</td></tr>
<tr><td colspan="4">СТРАХ, ОБИДА, БОЛЬ,
РОСТ ТРЕВОГИ,
РОСТ НАПРЯЖЕНИЯ,
ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ, ГНЕВ

ЭТО ПРИВОДИТ</td></tr>
<tr><td>КОНФЛИКТЫ</td><td>Психосоматические заболевания (сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, нервные и психические заболевания)</td><td>Способы ухода от реальности (алкоголь, курение, наркомания)</td><td>Разные формы асоциального поведения</td></tr>
</table>

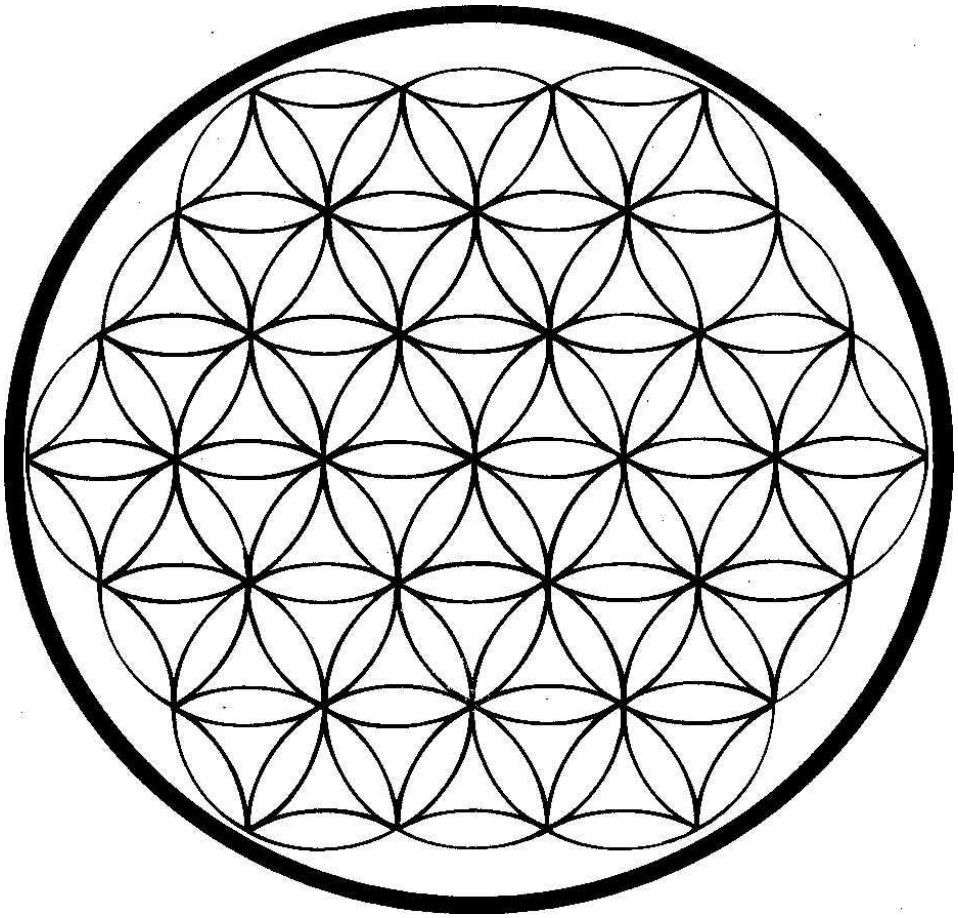
Приложение 4

ЦВЕТОК ЖИЗНИ

Эта мандала символизирует цветок жизни. Прежде чем раскрашивать ее, изнутри наружу или от внутренней окружности к центру, поразмышляйте о следующем стихе Вильяма Блейка;

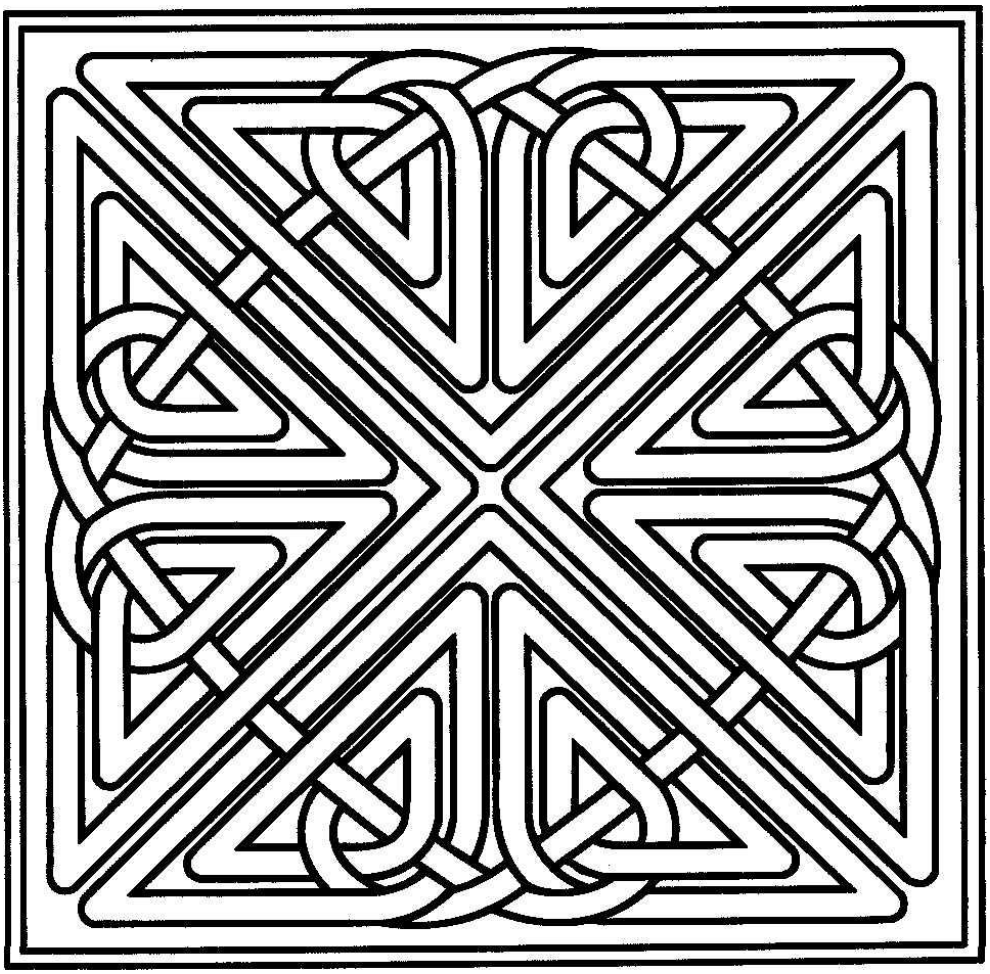
Видеть мир в песчинке и небо в диком цветке.

Бесконечность на ладони руки и вечность в часе.



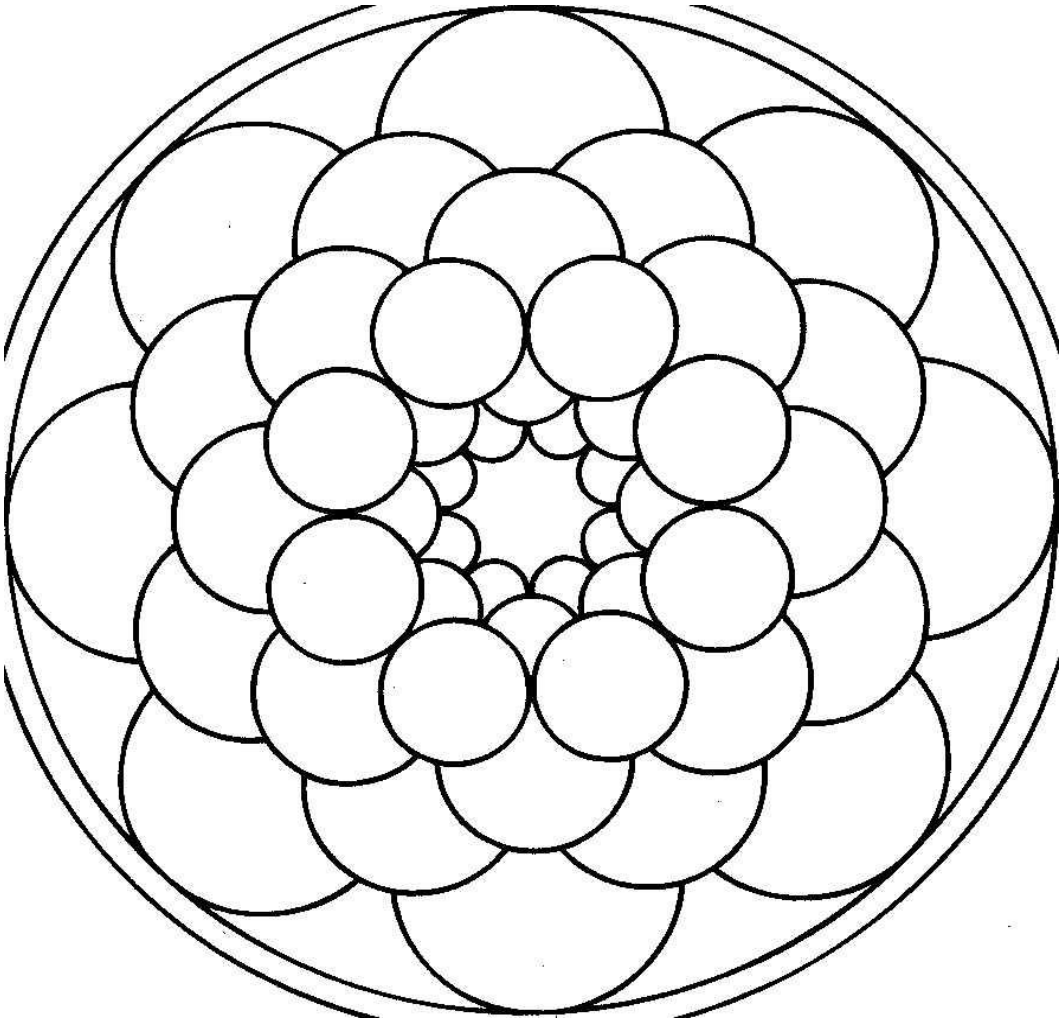
ЛАБИРИНТ «Я»

Эта кельтская мандата представляет поиск *«я»* и тесно связана с лабиринтом - как дорогой, которая вьется, пока не приведет к свету или выходу, и с плющом, который прокладывает себе путь через щели и трещины к свету. Созерцание этой мандалы позволит больше расслабиться, а также придаст духовные силы, необходимые для завершения поиска собственного «я».



КОСМИЧЕСКИЙ ЦВЕТОК

Имея четыре рада по восемь лепестков, этот цветок представляет космический порядок, гармонию, бесконечность, присутствующую в каждом человеке, в нашем внутреннем «я».Мы должны считать себя частью космоса и чувствовать всю его энергию, циркулирующую внутри нас. Раскрашивая мандалу снаружи внутрь, мы можем использовать ее, если чувствуем себя бессильными, потерянными, сбитыми с толку. Таким образом, по мере заполнения мандалы краской, мы вступаем в контакт с нашим источником энергии, достигая равновесия, восстанавливая направление и свои силы. Когда мы покоимся в самих себе, мы образуем единое целое со всем, что живет и погибает.



ОТРАЖЕНИЕ

Прежде чем раскрашивать эту мандалу, поразмышляйте над этой старинной пословицей североамериканских индейцев:

Иди в гармонии.

Иди в красоте.

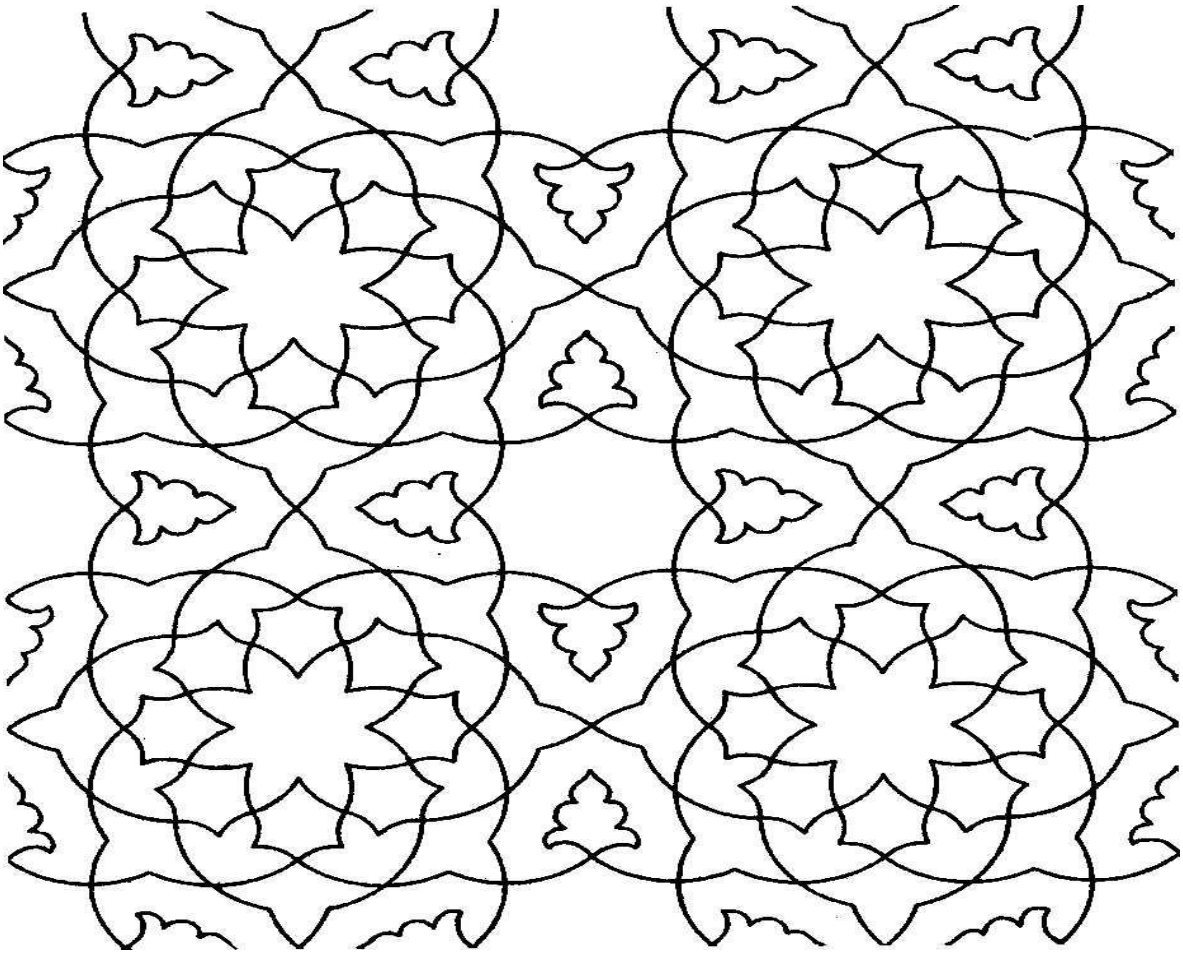
Не оставайся ни в темноте ни в сиянии.

Ищи радугу, которая виднеется в луже, так как любая негативная вещь имеет в себе позитив, и наоборот.

Будь благоразумен в своем выборе и в своих намерениях. Прислушайся к своему сердцу.

Следуй ритму твоих снов.

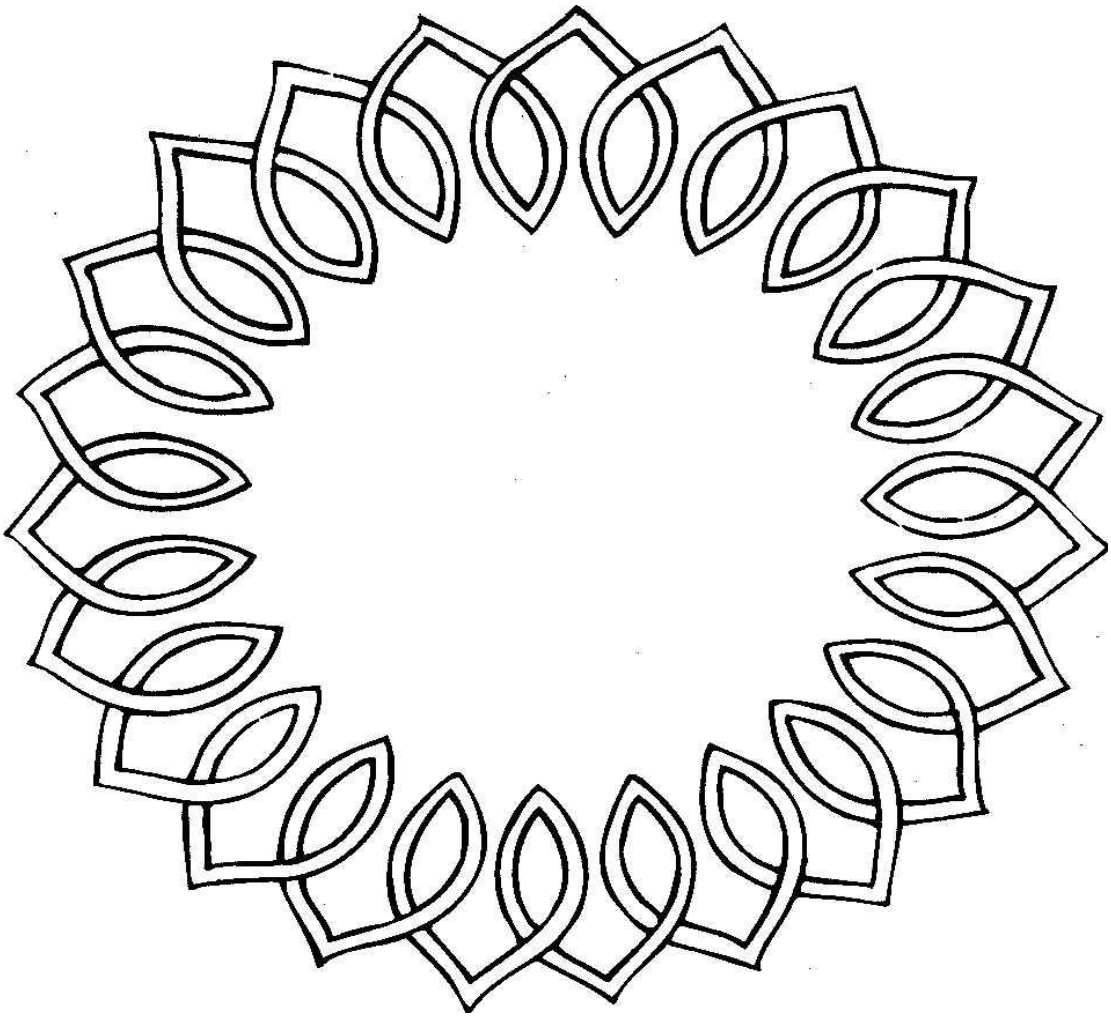
Жизнь — бумеранг и вернет тебе то, что ты отправил во Вселенную.



БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ

Посмотрев на форму несколько минут, дайте полет своей фантазии, не думая об эстетике, и нарисуйте и раскрасьте то, что сразу придет на ум.

Когда человек ищет препятствия, которые бы измерили его силу,
он направляется ***к северу.***
Если ему нужны покой и умиротворение, он уходит ***на юг.***
Чтобы узнать о будущем, он устремляется ***на запад.***
И возвращается на ***восток,*** *чтобы найти свои истоки.*
Но чтобы совершить кругосветное путешествие,
Направится внутрь себя.



Приложение 5

Н.Р.Якупова, факультет психологии

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛЮБВИ

Мы не будем давать определений любви, определений доверию к себе, принятию себя. Пусть каждый почувствует это немножечко по-своему. Что значат эти слова для тебя? Что значат они для твоего сердца? Почувствуй… Прямо сейчас… Это очень лично, очень интимно. Удивительно: именно *так* их чувствуешь только *ты*. Прямо сейчас с тобой случился твой маленький опыт – ты прислушался к себе.

Любовь к себе, доверие к себе, принятие себя… Ты обратил внимание? Кажется, есть что-то общее...? К себе, себя… Это общее – *ты*. Все это происходит или не происходит с *тобой*.

Все великие (и не очень) мистики Востока и Запада во все времена так или иначе говорили об одном и том же. О том, что всё, абсолютно всё, весь мир начинается с *тебя*. Отношения с окружающими, радость, счастье, любовь – творишь ты. Грусть, отчаянье, печаль, зависть… - всё создаешь ты. И только ты можешь покончить с этим, и только ты можешь увеличить, приумножить это. Да, другие могут помочь (тебе повезет, если это будут просветленные люди), но только настолько, насколько *ты сам* этого допустишь, насколько *ты сам* это позволишь.

Итак. Жизнь начинается с тебя, точнее *в тебе*. Ты смотришь куда угодно, на что угодно, но не заглядываешь *в себя*, слушаешь кого угодно, но не прислушиваешься к *себе*. Есть всё: дома, машины, магазины, люди, много людей, природа…Всё есть. Но *тебя* нет. Жизнь – это не всё это. Все это не имеет никакого значения, если *тебя* нет.

Ты заботишься о других…Ты стремишься помогать другим людям, любить их, хочешь, чтобы *они* любили тебя. Это правда очень здорово, это так естественно. И вроде всё должно быть хорошо. Но…ты чувствуешь себя хорошо? Чего-то всегда недостает, чего-то самого главного. Ты так стараешься, стараешься быть лучше, стараешься быть любимым, быть нужным.

Твое тело. Оно так близко, рядом, всегда с тобой. Часто ли ты прислушиваешься к своему телу? Тело всегда говорит с тобой. И если ты вдруг чувствуешь недомогание или к тебе приходит болезнь – быть может, это тело хочет *сказать тебе о чем-то*? Как иначе оно может достучаться до тебя, если ты так крепко спишь, если ты все время занят? И вместо того, чтобы лихорадочно глотать таблетки, может, стоит *остановиться*…задуматься: о себе, о своей жизни, о своих мыслях, поступках…? Шаманы хорошо знают: болезнь – указание на то, что у человека что-то не в порядке с душой, она потеряла целостность. Значит, душа через боль тела шлет тебе очень важное послание. И где-то глубоко

внутри ты знаешь, о чем оно. Оно все о том же: «Полюби себя! Прости себя!». Лиз Бурбо пишет об этом: «Если ты полюбишь себя, у тебя будет здоровье и полное энергией тело, которое позволит тебе осуществить все твои мечты. Любить себя - значит давать себе право жить полной жизнью, а любить других людей - значит давать *им* право жить полной жизнью. **Жить полной жизнью** - значит дать себе право быть человеком, то есть переживать опыты, иметь страхи, убеждения, заблуждения, недостатки, желания и надежды, быть, наконец, таким, какой ты есть. Ты не должен судить себя».

Очень важно быть искренним с собой, что бы ни происходило. Многое начнет открываться тебе, приближая тебя к *тебе же*. И в какой-то момент, устав от бесконечного внутреннего напряжения, ты просто отпустишь все свои маски, просто расслабишься, и тебя заполнит радость, радость быть самим собой.

В.Жикаренцев пишет: «Если честно посмотреть на себя, вы увидите, что устали носить все эти маски. Где-то глубоко внутри себя вы знаете, что это не вас любят люди, а ваши маски. И это ещё больше осложняет вашу жизнь, ибо взамен настоящей любви, которая так необходима нам всем, вы получаете суррогат. Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть на самом деле. Следовательно, необходимо идти навстречу этой естественности, не предавать себя, иметь дело с собой таким, какой вы есть на самом деле. Это значит честно смотреть на себя, видеть, что вы делаете, и не осуждать себя, не обвинять. Загонять внутрь отрицательные качества или винить себя в них - значит никогда не решить их».

Мы хотим быть собой, но постоянно подавляем себя реальных. Нас так воспитывали, нас так учили. Никто не виноват. Просто так сложилось. И в какой-то момент мы просто останавливаемся в недоумении, спрашивая себя: «А что, собственно, значит быть собой? Где *я*? Что из всего этого разнообразия масок *я*?» Незаметно для себя мы потеряли *себя*. Мы стали искать себя вовне, забыв, что всё у нас внутри. Мы стали привязываться к вещам, теряться *в людях*, только бы не встретиться с *собой*. Мы так хотим любви – мы стали искать любовь, требовать любовь, просить любовь у других. Эта постоянная направленность вовне; то, что Фромм называл категорией «иметь». Мы забыли, что мы и есть тот самый источник любви. Любовь других потечет в нас, когда мы сами полюбим себя. И если мы полюбим себя, то, как об этом говорит Ошо, сможем *по-настоящему отдавать*, отдавать от того, что мы так переполнены собой, этой любовью к себе, что действительно *хочется делиться*, дарить себя.

Валерио Альбисетти: «…Реальное можно узнать только через боль от соприкосновения с ложным. Для того чтобы открыть свою истинную личность, нужно понять и устранить всякое отождествление с внешними моделями, чуждыми нашей подлинной природе. Когда мы её узнаем, станет легче идти дальше, и наш путь будет всё ближе подводить нас к нашему

подлинному "я", к способности любить по-настоящему. Если ты хочешь любить, точкой отсчёта является любовь к самому себе, познание самого себя».

Поразительно, многие говорят об этом!

Демокрит: «Кто сам не любит никого, того, кажется мне, тоже никто не любит».

Э. Фромм: «Любовь означает прежде всего давать, а не принимать».

Б.Рассел: «Человек не сможет быть в мире с другими до тех пор, пока он не научится быть в мире с самим собой».

В. Леви: «Причина несчастной любви к другому - несчастная любовь к себе».

Мать Тереза: «Чем больше любви, мудрости, красоты, доброты вы откроете в самом себе, тем больше вы заметите их в окружающем мире».

М.Экхарт: "Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя.

Лууле Виилма: «Тот, кто хочет, чтобы его любили, должен знать, что любовь притягивается только любовью».

Любишь ли ты себя? Доверяешь ли ты себе? Принимаешь ли ты себя? Ты сам ответишь на эти вопросы, сам - себе. Если твои ответы будут положительными, мы от всей души порадуемся за тебя. Ты можешь сказать себе: «Я принимаю себя. Я есть то, что я есть». Вдумайся, величайшие слова! Я *не* то и *не* это, *не* другое, *не* хороший, *не* плохой, просто *я,* безоценочно, *чистое существование*. Это и есть жизнь, и только *тогда* есть жизнь.

Жизнь – это не когда шумный мир входит в тебя, а когда из центра твоего существа в этот шумный мир льется мягкий поток любви, чистый поток волшебного света.

Если же ты ответишь отрицательно. Помни: в любой момент ты можешь начать свое путешествие к *себе.*

Есть одна притча: «Ученик спросил у Учителя:

- Учитель, ты с такой любовью относишься к Будде, почему же у тебя нет ни единого изображения Будды?

- Есть одно, - ответил Учитель. – Посмотри за тем занавесом.

Ученик подошел к занавесу, отодвинул его, а там было большое зеркало».

Как вы думаете, кого он увидел?



МАКУШКИНА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М.Акмуллы, сертифицированный бизнес-тренер категории А, психолог-консультант, тета-инструктор.

Вехи научной и профессиональной деятельности.

Окончила физико-математическую школу № 114 (1991г.) и факультет психологии и педагогики БГПИ (1995г.).

Профессиональную деятельность начала с работы практическим психологом в дошкольном образовательном учреждении №173 (1995-1998г.).

С 1998 – 2005 продолжила работу в Республиканском центре социально-психологической помощи семье, детям, молодежи в качестве заведующего научно-методическим отделом и практическим психологом.

В 2005 году защитила кандидатскую диссертацию по направлению 19.00.13 - Психология развития и акмеология в Казанском государственном техническом университете им.А.Н.Туполева

Тема диссертации: «Сравнительный анализ характеристик психологов как субъектов профессиональной деятельности (на материале социально-психологических служб и центров г.Уфы Республики Башкортостан)»

Защитив в 2005 г. кандидатскую диссертацию перешла на работу в качестве старшего преподавателя и с 2009 года доцента кафедры общей и социальной психологии в БГПУ им. М.Акмуллы.

Профессиональные интересы:

Специалист в области социальной психологии, психологии профессиональное развитие и самосохранение специалиста в профессии, а также групповых и индивидуальных методов работы по различным проблемам.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра общей и социальной психологии

Г.В. Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УЧЕНИИ БУДДЫ

Учебно-методическое пособие для подготовки

к практическим занятиям по психологии личности

УФА 2016

УДК 22
ББК 86.35-3,81
Б 81

Печатается по решению функционально-научного совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Бондаренко Г.В. Концепция личности в учении Будды [Текст]: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям по психологии личности / Г.В. Бондаренко. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 27 с.

В данном учебно-методическом пособии содержатся материалы для подготовки студентов в рамках изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности». Представлены дополнительные к лекционным материалы для изучения концепции личности в учении Гаутамы Будды, и, прежде всего, материалы и задания для подготовки к практическим занятиям. Основными темами изучения в данном пособии являются: актуальность концепции личности Будды, отношение к ценностям социальной жизни, цели, ценности, особенности психологии различных типов личности, идеалы и методы развития личности.

Пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения. В свою очередь, данное пособие может представлять интерес при освоении дисциплин: «Общая психология», «История психологии», «Социальная психология личности», «Философия» и «Педагогика».

Рецензенты:
О.М. Макушкина, *к.психол.н., доц. (Центр психологии и бизнеса «Открытое сердце»);*
У.С. Вильданов*, д-р философ. н., проф. (БашГУ).*

© Издательство БГПУ, 2016.
© Бондаренко Г.В., 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Будда об иллюзорной жизни личности	5
2. Будда о пути спасения личности человека	13
3. Гаутама об истинной «жизни» человека	18
4. Обобщение	21
5. Список рекомендованной литературы	22
6. Ссылки на интернет-ресурсы	22
7. Задания для самоконтроля	23

ВВЕДЕНИЕ

“Будьте сами своими светильниками!” Именно этот призыв Гаутамы Будды продолжает оставаться актуальным по прошествии 2500 лет со времени его жизни. Но не только стремление к становлению свободной личности притягивает людей к наследию основоположника буддистского учения. Психологические взгляды Гаутамы, являясь по своему характеру мистическими, представляют собой своеобразную картину мира и способы познания действительности, ориентирующие не только на любовь к мудрости, но и на обладание ею. Будда предлагает своеобразный взгляд на вечные вопросы жизни и возможной эволюции человека, личности и индивидуальности. Привлекает внимание система нравственного совершенствования и медитация, понимание им их роли в познании человека. В свою очередь, проблема нравственного совершенствования является одной из центральных в структуре буддийского учения, которое во многом имеет практический характер. Оно ориентировано на каждого человека, отличается глубиной и оригинальностью постановки моральных проблем и спецификой путей их решения.

Основная цель данного пособия – это введение студента в мир психологических воззрений Будды, приобщение к научному их пониманию. Главное заключается в усвоении студентом основных понятий концепции личности Будды в его основных аспектах. Важно осмысление методологических основ освещаемого учения, актуальных проблем его изучения и применения. Студенты должны владеть системой теоретических знаний, специальной терминологией и категориальным аппаратом по основным аспектам концепции личности Гаутамы Будды.

В данном учебно-методическом пособии содержатся материалы для подготовки студентов в рамках изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности». Представлены дополнительные к лекционным материалы для изучения концепции личности в учении Гаутамы Будды, а также задания для подготовки к практическим занятиям. Основными темами изучения в данном пособии являются: отношение к ценностям социальной жизни, цели, ценности, особенности психологии различных типов личности, идеалы и методы развития личности.

Учебное пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения. В свою очередь, данное пособие может представлять интерес при освоении дисциплин: «Общая психология», «История психологии», «Социальная психология личности», «Философия» и «Педагогика».

1. БУДДА ОБ ИЛЛЮЗОРНОЙ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ



В философском учении Будды особое внимание уделяется вопросу об иллюзорности жизни личности. Чтобы разобраться в содержании этого положения, необходимо рассмотреть философские взгляды Гаутамы на мир бытия.

В момент своего просветления Будда увидел, что-то, что обычно считают как реально - существующее: люди, животные, явления мира и т.п., есть не более чем, как проявления мировых элементов – «дхарм». Они являются единственно реальными сущностями жизни. *«Но что же породило все страждующие существа и где корни самого их бытия? Бытие есть лишь извечное волнение дхарм. Что же это? Частицы? Нет. Духи? Нет. Не может человеческий язык дать определения мировым элементам. Но из них слагается всё, а различаются они только в проявлениях”*.

Таким образом, дхармы, сверхъестественные начала мира, являются единственно существующими и слагающими взаимозависимое море – бытие. Откуда произошло волнение элементов, Гаутама не говорил, видимо, потому, что для него главной целью было показать, что понятие «человек» есть выражение конвенции для определенного объединения мировых элементов. « *Одним словом, это тело… пятиричный конгломерат»,* - говорит Будда о человеке. Гаутама выделял в последнем пять дхарм – скандх: «рупа (материальные свойства), ведана (ощущения), санна (восприятие), санскара (волевые импульсы), виннана (сознание)».

Важной характеристикой бытия и составляющих его существ является измен-чивость (анитья). *“Все санскхары* (составные сущности) *преходящи*. *Нет неизменной сущности в этом мире”*. Поэтому человек представляет собой не только конгломерат дхарм, но объединение вечно меняющихся дхарм, своеобразный поток элементов. Множество потоков объединяются в море-бытие, в котором существует порядок чередования элементов, закон, управляющий ими - “взаимозависимое возникновение“ (патичча самуппано).

Патичча самуппано – это извечный закон управляющий возникновением дхарм, на основе обусловливания ими друг друга в строго установленном порядке. С одной стороны, это обусловливание в процессе чередования внутри человеческого существа, а с другой – влияние на возникновение действий других людей и различных явлений. Таким образом, в рамках учения о взаимозависимом возникновении предстает

картина мира, где нет ни одного существующего только самого по себе явления: *«Когда нечто возникает, оно возникает совместно, т.е. скоординированно, а не отдельно, а не без причины»*. Событие возникло, так как существовало условие для его образования. Каждое действие обусловленно.

Понимание содержания этой концепции помогает раскрыть ход жизни человека и понять, что есть «Я», «человек», «личность». Но перед тем, как подойти к изучению этих вопросов, необходимо прежде выделить ряд других составляющих буддистской картины мира.

Мир для человека является круговоротом бесконечных рождений – сансарой. Все существа вынуждены находится в постоянном круговороте перерождений,

Воплощаться в различных телесных формах: животного, человека бога (Бога не как Бога). Как говорил Гаутама: *« Я прошел через сансару многих рождений»*.

Характерно отношение Будды к нахождению человека в бесконечной цепи рождений. Эти взгляды раскрываются в первой благородной истине: *«Такова, о монахи, арийская истина о страдании. Рождение есть страдание, старость есть страдание, смерть есть страдание. Соединение с неприятным есть стадание, разъединение с притным есть страдание, любое неудовлетворенное стремление – страдание»*. Таким образом, он увидел в жизни её отрицательную сторону, утверждая невозможность существования в этом мире без неудовлетворенности. Тем самым Гаутама подчеркивал бессмысленность жизни. *«Постоянно рождаться рождаться – страдать»*. При этом нужно отметить, что подобный подход характерен не только для буддизма, но и для большинства философских течений древней Индии.

Причина невозможности достижения полного счастья в мире сансары заключается в его изменчивости: *«Все непрерывно пребывает в бесцельном беге… Куда бы мы не бросили взгляд, повсюду томление, неустанная погоня за собственной тенью, рождение и новое страдание, которое в свою очередь несется на встречу гибели».*

Непосредственная причина страданий человека в мире сансары раскрывается во второй благородной истине: «А вот, бхикшу, благая истина о том, что страдание имеет причину. Это жажда, ведущая к перерождениям, связанная с наслаждением и *страстью, находящая удовольствие то в одном, то в другом. Жажда бывает трех видов: жажда чувственных удовольствий, жажда перерождений, жажда существования». Будда поясняет: «Люди, гонимые желанием, бегают вокруг, как бегает перепуганный заяц. Связанные путами и узами, они снова и снова в течении долгого времени возвращаются вновь и вновь к страданию».*

Желание является лишь одной из причин связанности и страдания. А все они объединялись категорий асава (букв. «притекание», экстракт листьев или цветов, обладающий токсическими свойствами), которая включает в себя: «чувственность», «жажду жизни», «неведение», «ложные воззрения». В учении Будды особо подчеркивается, что страдания являются следствием невежества человека относительно природы своей природы*: «Из невежества происходит всё зло»*. О пяти видах чувственного удовольствия Гаутама говорит: *«Это цепи!" «это оковы!», «глазом воспринимаемые формы – желанные…; ухом воспринимаемые звуки!…»* и т.д.

Следует отметить, что в учении бхагаватизма и брахманизма также считается, что неведение и страсти являются причиной связанности человека с иллюзорным миром: *«… Когда возрастает влияние гуны страсти, развиваются признаки сильной привязанности, кармической деятельности, непреодолимых стремлений и неподдающихся контролю страстных желаний».*

В учении Гаутамы «оковами» являются и отрицательные нравственные качества личности. А также поступки, совершенные из-за них. Дело в том, что в силу вступает закон кармы (нравственной причинности), который регулирует сферу деятельности человека. Совершение человеком неблаговидных поступков создает ему будущие рождения, такие, какие он заслужил. *«Одни возвращаются в материнское лоно, делающие зло попадают в преисподнюю, праведники на небо…».*

В чем суть закона кармы? С нашей точки зрения, суть этого закона наиболее полно сформулировал неизвестный автор книги «Спираль познания». Он пишет: Закон кармы – это один из Законов Космоса, вне сферы действия которых нет ни одного явления, ни одного объекта, ни одного существа. Слово карман, от которого произошло название закона, на санскрите имеет ряд значений, а именно: деятельность (работа), действие, обязанность, судьба, - каждое из которых выявляет один из аспектов этого всеобъемлющего закона. Однако лучшим смысловым эквивалентом является его название как «закона причинности», т.е. утверждение причинно-следственной зависимости (в самом широком смысле) всех явлений, имеющих место в Космосе».

В большинстве источников, прежде всего, закон – это инструмент совершения справедливости, Воздаяния каждому за его поступки. Будда подчеркивает, что *«… каждое мгновение имеет свою необходимость, и это называется справедливостью действия".* Иными словами, он считает, что карма – это безличный закон, осуществляющий справедливость в мире бытия, в мире сансары.

Закон кармы осуществляет контроль «трех путей действия» человека, что отмечается в Дхаммападе. а именно: контроль за действиями

слова, мысли, тела. Характер поступков человека определяет содержание воздаяния. Гаутама заявлял:

«У того, кто почтителен и всегда уважает старых возрастает четыре дхармы: жизнь, красота, счастье, сила». И, напротив, *«кто налагает наказание на безвинных и непорченых, тот быстро приходит к одному из десяти состояний. Его может постигнуть: острое страдание, повреждение тела…или утрата богатства, или же дома воспалит пламенный огонь. Куда разрушается тело, глупый попадает в преисподнюю».*

Необходимо отметить, что не только отрицательные качества связывают человека с сансарой, но и положительные. Только дурные поступки делают узы крепче, а положительные – наоборот, *"… на праведники попадают небо"* (более совершенная часть сансары). Поэтому Будда относился отрицательно как ко злу, так и к добру.

В учениях санкхьи и бхагаватизма существует точка зрения, что добродетель привязывает человека к иллюзорному миру. Так, например, в бхагаватизме утверждается: *"… проблема в том, что, когда человек находится в гуне добродетели, он привыкает, благодаря своим знаниям, чувствовать собственное превосходство над другими. Таким образом, он обуславливается… Таким образом, здесь отсутствует вероятность освобождения и перехода в духовный мир".*

Следует сказать, что закон кармы и патичча самуппано являются взаимодополняющими. В таком взаимодействии они выступают не только как нравственная причинность, но и как причинность в широком смысле слова.

Перед тем как непосредственно представить общую картину мира сансары. Необходимо разобраться в важнейшей характеристике мира – анатман (безличность). Гаутама говорит: *"Все дхаммы (вещи) лишены души".* Следовательно, в его идее анатман сделан вывод об иллюзорности бытия и человека мира сансары.

Термин "анатман", или "анатма", состоит из отрицания а/ан/нир и существительного атман/атта, которое обычно переводится как "душа", "самость", "я", "личность" и т.п. Таким образом, анатман и аналогичные термины переводятся как отрицание души, или "не-душа", а также "бессамостность", "безличность" и т.д.". Это положение затрагивает несколько вопросов: характеристику мира, понимание того, что есть человек, отношение Будды к идее существования вечной субстанции в человеке.

Начнем с изучения второго вопроса. В первой части главы автор пришел к выводу о том, что понятие "человек" в учении Будды – это лишь абстракция, а в действительности, в его представлении, человек является потоком изменяющихся мировых элементов, управляемых законами:

кармы и патичча самуппано. Суть этих взглядов раскрывает ситуация, когда основоположнику буддизма задали вопрос: “Кто вкушает пищу сознания?", на что Гаутама ответил, что подобный вопрос “несостоятелен”, а правильной формулировкой его является: “Условием чего является пища-сознание?” и верным ответом должен быть: “Сознание является условием будущего рождения". Вопрос подразумевал наличие субъекта действия, совершаемого действия и объекта действия.

Будда полностью изменил формулировку, так как считал нет неизменного в человеке, а есть только круговорот дхарм, которые не совершают действие и привносят что-то в себя, но своим существованием обусловливает возникновение другой дхармы, являющейся условием для другой, и так до бесконечности.

Думается, что перефомулируя вопрос, Гаутама хотел спросить: «Почему вообще возможно то или иное явление?»

Выше уже отмечалось, что одной из связывающих человека с сансарой сил является именно привязанность человека к иллюзии собственного самосуществования.

Не случайно российский буддолог Ф.И. Щербатской пришел к выводу, что будда был новатором и заменил концепцию упанишад о вечном Атмане потоком дхарм.

Необходимо отметить, что исследование этого вопроса является важным, так как показывает неистинность бытия человека. Так об этом повествует диалог Гаутамы с его учеником Саччакой.

Будда: Как ты думаешь, Саччака, является ли рупа («тело, «чувственное») постоянной или непостоянной?

Саччака: Она не постоянна.

Будда: Несет ли то, что непостоянно страдание или счастье?

Саччака: Страдание.

Будда: относительно того, что непостоянно, несет страдания и подверженно измнчивости, допустимо ли говорить: “Это мое я”, “это я”, “это моя самость?”

Саччака отвечает отрицательно. Подобные вопросы Гаутама задает и о других составляющих человеческой личности: ощущении, распознавании, волевых импулсах и сознание. Будда подводит Саччаку к выводу о невозможности отождествления человека – объединения скандх – с самостью, т.е. такой сущностью, которая является постоянной, несоставной, необусловленной, несущей счастье и отличной от тела и сознания. *“…Нет в человеке постоянного принципа”,* - поясняет Гаутама.

Таким образом, Будда намекает на существование какой-то субстанции, от-личной от потока дхарм. По отношению к этой истинной самости, объединение человеческих пяти дхарм не является действительно реальным. Гаутама называет поток дхарм преходящей

индивидуальностью: *“Что же угасло и потухло в Нирване? ...потух мерцающий свет низменного Я, преходящей индивидуальности “*. В этой связи необходимо отметить, что Ф. И. Щербатской ошибался, когда искал вечное внутри феноменального человека, привести взгляд Л. Витгенштейна на истинную человеческую самость. Ведь он отмечал, что “…что идея, что реальное “Я” живет в моем теле, связанна со спецификой грамматики слова “Я” и с непониманием, того к чему может приводить такая грамматика”. Всё это находит своё подтверждение и в учении Будды.

Подведем итог изучению концепции анатман. Суть её заключается не в отрицании существования какого-либо вечного начала, имеющего связь с потоком скандх, а в утверждении неистинности эмпирического человека, его нетождественности Атману, истинной самости.

Необходимо представить всю раннебуддистскую картину бытия человека через призму вовлеченного в него человека. Для наглядности мира сансары в раннем буддизме была создана схема – бхавачакра (колесо становления). Она состоит из двенадцати нидан – взаимообусловленных состояния, поясняющих протекание жизни человека.

1 → 2 – незнание обусловливает санскары, или кармические импульсы;
2 → 3 – санскара обусловливает виджняну или сознание;
3 → 4 – виджняна обусловливает нама-рупу;
4 → 5 - нама-рупа обусловливает шесть аятан;
5 → 6 - шесть аятан обусловливает контакт (органов чувств и объктов);
6 → 7 – контакт обусловливает ощущение;
7 → 8 – ощущение обусловливает желание;
8 → 9 – желание обусловливает привязанность;
9 → 10 – привязанность обусловливает становление;
10 → 11 – становление обусловливает рождение;
11 → 12 - рождение обусловливает старость и смерть.



Таким образом, человек, которого, принято считать постоянным и обладающим самостью, представляет собой изменяющийся во времени поток элементов, которые, постоянно обусловливая друг друга, создают бесконечный круговорот перерождений «человека». Человеческие дхармы находятся в полной взаимосвязи с другими потоками и создают мировое волнение частиц – бытие. Управление потоками осуществляет закон кармы и «взаимозависимое происхождение». Вращаясь в круговороте жизней, человек, постоянно страдая, отдаётся во власть привязанности, так как руководим жаждою жизни и чувственностью. «Индивид» усиливает свою связанность с сансарой из-за непонимания ложности его воззрений на самого себя как на постоянного, неизменного и истинного. Будда говорил: «Поистинне, о бхикху, нет ощущений, нет восприятий, нет сознания нет привязанности, которые были бы постоянными, непрерывными, вечными неизменными и пребывали всегда равными себе». Человек создает себе благие и плохие кармы в зависимости от своих поступков. Согласно учению Будды человек должен понять, что он в действительности только мираж, низменное Я, в отличае от существующей вне сансары реальной самости.

Вот какую печальную картину мира представлял своим слушателям Гаутама. Ведь он считал, исходя из своего просветления, что бытие не истинно, так как изменчиво, подвержено страданиям, состоит из конгломератов-вещей, обусловлено, безсамостно.

Следует добавить, что устройство иллюзорного мира, согласно учению Будды, не будет полностью раскрыто, если мы не изучим вопрос о возможности выхода человека из бесконечной цепи перерождений. Индивид находится под управлением закона кармы, который определяет его будущие существования и условия проживания. Но неужели человек

целиком находится под властью этого закона? Ответим на этот вопрос посредством сравнения собственно позиции Гаутамы с воззрениями иных философских школ Индии того времени.

Нужно отметить, что в вопросе о карме брахманы и шраманы разделились на сторонников кармы – криявадинов и её отвергателей - "акриявадинов". К первым относятся прежде всего, нигантхи (джайны), утверждавшие полную зависимость человека от закона кармы. Среди акриявадинов обычно выделяют: аджывиков (фаталистов), индетерминистов, утверждавшие, что все в мире происходит по воле случая, теистов, которые объясняли человеческую участь божественным вмешательством, а также квазидетерминистов, считавшие причиной всего собственную природу вещей.

Интересующий нас вопрос раскрывается в джатаке о Махаводхе. Эта история составлена в форме критики небуддистских концепций кармы. В ней говорится, что странствующий монах Махаводхи, увидев, что советники одного царя влекут последнего к ложным воззрениям, решил вернуть царя на правильный путь. С этой целью он приходит во дворец и опровергает их теории. Монах отнес к ложным воззрениям взгляды квазидетерминистов, теистов и джайнов. Идею первых: *«… сам по себе мир этот существует»*, монах отверг, так как действия людей взаимосвязаны. Мудрец отрицает и воззрения теиста, так как, по мнению Махаводхи, само «Я» посредством закона кармы создает себе будущие существования, совершая определенные поступки. Особенно важно для нас мнение джайна: *«Всё это и добро и зло – следствие действий прежних; личные усилия ни к чему не ведут»*. Махаводхи отвергает и его: *«… если вызывает действие одно им обусловленное действие другое, никто в сём мире спасения не получит никогда».*

На основе изучения этой джатаки можно сделать вывод: люди своими плохими или благими поступками создают себе, под управлением закона кармы, условия для будущей жизни. Заслужив определенную жизнь, человек волен поступать в следующей жизни по собственному усмотрению, а его новые поступки определяют условия новой жизни и так до бесконечности. Жизнь человека зависит от него самого. Значит, вся деятельность сознания, чувств, тела, ума имеет возможность свободного проявления. Ограниченность же заключается в условиях жизни, в наклонностях физических и умственных и уровне способностей нового человека, что стало следствием обусловливания новой жизнью. При этом следует сказать, что в потоке дхарм, составляющих человека, наклонности обозначаются термином санскара.

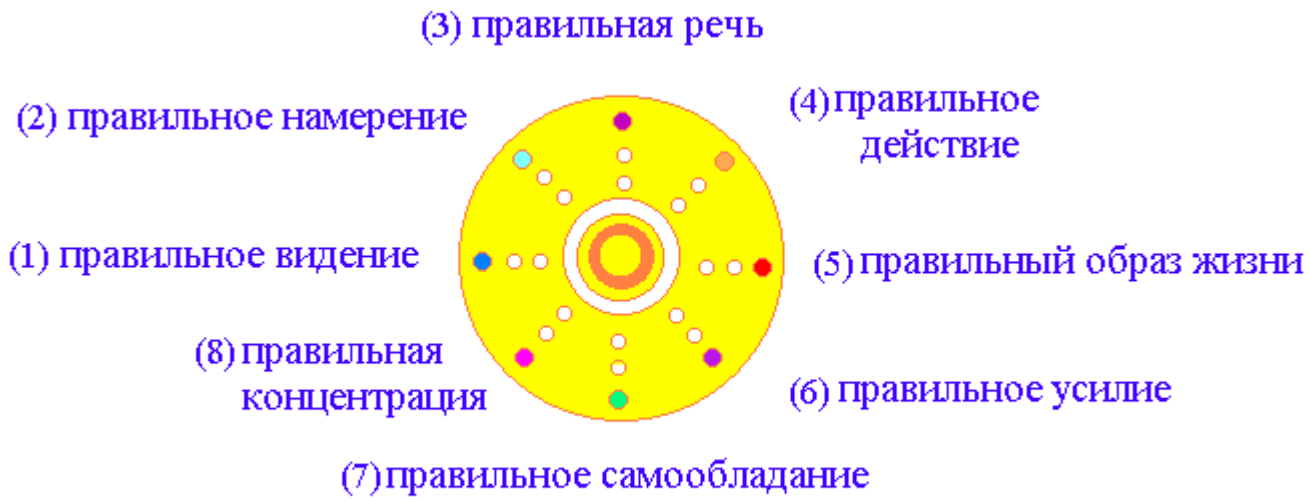
Итак, мы пришли к выводу, что в философском учении Будды человек имеет волю, но – сильно ограниченную. Тем не менее, это есть

хоть и маленькая, но возможность избавиться ему от страданий мира сансары.

О возможности прекращения страданий в этом мире сообщает третья благородная истина: *«Полное бесстрастие и прекращение желания, отбрасывание его и освобождение от него, без привязанности к нему»*. Как видим, человек может реализовать свою возможность, если полностью прекратить поток своих желаний, потому что бытие – это иллюзия, мыльный пузырь. Такой вывод Будды становится отправным для его идеи о последующем освобождении человека от мнимой реальности и восхождении человеческом к Высшей реальности.

2. БУДДА О ПУТИ СПАСЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Важнейшей особенностью учения Гаутамы является его практическая направленность. Оно *«имеет вкус спасения»*. В отличие от учителей-брахманов, скрывавших свои знания об Атмане, Брахмане и путях их достижения, Будда выступал как просветитель. Он поставил цель научить людей самостоятельно преобразовывать себя и достигать спасения от «тенет сансары». Им был предложен восьмеричный путь спасения. О содержании пути повествует четвертая благородная истина. Нужно отметить, что в буддизме принято изображать путь к просветлению в виде колеса с восемью спицами.



Особенность восьмеричного пути – одновременная практика всех его составляющих. Необходимо отметить важное место «правильного видения» в практике пути. На этом этапе человек должен удостовериться на собственном опыте в истинности положений учения Гаутамы.

В практике пути можно выделить три составляющих: «культура поведения», медитация, «культура мудрости».

Первый этап спасения – совершенствование «культура поведения». На этом этапе, согласно учению Будды, должны быть достигнуты четыре цели. Первая цель заключается в уничтожении зависимости человека от чувств и страстей, которые не дают возможности ему понять содержание философии Будды и подготовиться к самостоятельному прозрению истин его учения.

Вторая цель заключается в преодолении отрицательных нравственных качеств человека, которые связывают его с миром сансары.

Третьей целью культивирования человеческой нравственности, по мнению Гаутамы, является достижение истинного образа жизни. В рамках третьей цели нравственность ценна сама по себе.

Четвертой целью совершенствования человеческой нравственности выступает развитие индрий – орудий развития человека: веры, энергии, самообладания. Нужно добавить, что в ученни Гаутамы вера есть прежде всего движущаяся сила процесса самопреобразования человека, вера в собственные силы, синоним целеустремленности и мужества.

Таким образом, нравственность в буддизме подчинена преимущественно целям спасения человеческого существа. Это отличает её от большинства созданных в истории человечества нравственных систем.

В рамках учения Будды о нравственной практике важно отметить значимость самостоятельных усилий. «*Будьте сами себе светильниками, в самих себе ищите прибежище, не ищите внешнего прибежища!*» - призывает Гаутама.

Путем морального преобразования свободной личности, по мнению Будды, было: *«Неделание зла, достижение добра, очищение своего ума».* Неделание зла раскрывается в таких этапах восьмеричного пути, как: «правильная речь», «правильное действие» и «правильный образ жизни». Важным моментом неделания зла является контроль трех путей действия: тела слова и ума.

При осуществлении неделания зла и утверждении добра важное место уделяется состраданию к живым существам. Сострадание является основным началом нравственности, что отличает учение Гаутамы от православного, в котором сострадание подчинено любви к людям.

В философском учении Будды утверждается, что для морального преобразования человека большое значение имеет медитативная практика, цель которой - преодоление зла добром.

Важным результатом неделания зла и утверждения добра является преодоление человеком мира бытия – мира страдания, достижение мира праведников – неба. Тем самым закон кармы начинает свою освобождающую функцию.

Следующий этап совершенствования – «очищение ума» от зла и добра. Воплощением этой идеи был нравственный идеал архата, который заключался в отказе просветленного человека не только от мира бытия, но и от мира праведников, в пользу мира Нирваны. Архат – это человек, который преодолевает проблему добра и зла.

Процесс «очищения ума» включает в себя и два последующих компонента пути: практику «мудрости» и путь медитации. Практика «культуры мудрости» направлена на пробуждение и развитие в человеке особой познавательной способности - мистической интуиции. Будда был краток в разговорах о ней. Видимо, он считал, что есть вещи, которые нельзя передать словами, а следует испытать их на собственном опыте. Гаутама говорил прежде всего о главной цели пробуждения – убедиться в призрачной природе бытия, раскрыть ложность прежних взглядов на жизнь, проверить истинность учения Будды. Видение «таковости» вещей окончательно меняет ценностную ориентацию адептов. Теперь они на собственном опыте убеждаются, что мир это мираж, что полностью отвращает их от прежней жизни и они вступают на путь спасения.

Итак, благодаря особой интуиции разрывается ещё одна привязанность к миру бытия – неведение.

Важным результатом пробуждения «мудрости» является «включение» внутреннего бессознательного процесса освобождения, который теперь идет сам естественным образом. Из источников видно, что скрытый процесс в человеке является с момента пробуждения «мудрости» главным, направляющим ход освобождения. Человек должен прислушаться к нему. Естественность течения процессов показывает, с точки зрения Гаутамы правильность избранного пути и его прохождения.

Для жизни человека важным следствием пробуждения мистической интуиции является полное прекращение связывающей его с миром сансары определяющей роли законов кармы и патичча самупанно. Дело в том, что согласно схеме бхавачакра, неведение – это первейшее условие будущих перерождений в мире страданий. А отсутствие его влечет за собой исчезновение последующих цепочек в человеческой жизни.

Как видим, «культура мудрости» имеет центральное значение в практике восьмеричного пути восьмеричного пути.

Пробуждение «мудрости» является результатом практики «культуры медитации», которой соответствуют «правильное самообладание» и «правильная концентрация». Практика «правильного самообладания» опирается на совершенствование «четырёх основ осознанности» (тела, чувств, сознания и объектов сознания). Эти упражнения преследуют несколько целей: успокоение работы ума и тела (как отмечают йоги, для достижения Нирваны необходимо успокоение ума, а затем и полная приостановка его деятельности); развитие самообладания; достижение недвойственности восприятия самого себя; сильной сосредоточенности; пробуждение мистической интуиции; отвращение человека к своему телу, непривязанность к нему («из костей сделана эта крепость, плотью и кровью оштукатурена; старость и смерть, обман и лицемерие заложены в ней»); превращение человеческого бессознательного в сознательное (превращение всего не-Я в Я); преодоление препятствий к спасению (чувственного желания, злости, лени, колебания, сомнения).

Результатом совершенствования четырёх основ осознанности являются семь факторов просветления.



Достижение этих факторов делало возможным практику более сложной системы медитации – восьми дхъян:

Нирвана



8-я дхьяна: стадия невосприятия и не-невосприятия;

7-я дхьяна: стадия ничто;

6-я дхьяна: бесконечность восприятия;

5-я дхьяна: бесконечности пространства;

4-я дхьяна: свободна от неудовлетворенности и блаженства, полна чистоты, умиротворенности и концентрации;

3-я дхьяна: безразличный, наделенный вниманием, пребывающий в блаженстве;

2-я дхьяна: внутреннее умиротворение, единство ума, свобода от мыслей и размышления, состоящая из радости и блаженства;

1-я дхьяна: рождённая отделением и состоящая из радости и блаженства.

Практикуя восемь дхъян, адепт достигает несколько целей: усиление концентрации, отстранение от всего изменчивого человеческого, совершенствование внутреннего покоя, продолжение развития мистической интуиции, стремление к полному устранению различия между субъектом и объектом.

Гаутама утверждал, что когда в адепте полностью сливаются субъект и объект. То для него наступает Нирвана.

Таким образом, Нирвана – это результат длительной работы адепта по преобразованию себя, включающий нравственное совершенствование, практику интуиции и медитацию, которая представляет собой одновременно как процесс познания действительности, так и способ метафизического преобразования человека. Адепт постепенно освобождается от всего, связывающего его с миром сансары. Он как бы прекращает возникновение условий, согласно схеме их возникновения. Только теперь процесс обусловливания начинает движение в обратном порядке.

Отсутствие зла, неведения создает сначала благую карму, а отстранение от добра, чувств, ума прекращает работу закона кармы. Следовательно, человек устраняет все нити, связывающие его с миром бытия. Как результат – Нирвана, не связанная ничем и никем. Личность достигает своей самости. Что же представляет собой эта истинная человеческая реальность, рассмотрим в следующей главе.

3. ГАУТАМА ОБ ИСТИННОЙ «ЖИЗНИ» ЧЕЛОВЕКА

Главная цель учения Будды – Нирвана, спасение человека от страданий потока перерождений. Слово «Нирвана» в буквальном смысле означает «отсутствие паутины желаний, соединяющей одну жизнь с другой».

Известно, что Будда отвечал молчанием на вопросы о сущности Нирваны и характеристиках индивида, достигшего её. Эти вопросы получили название авъякрита - «неразрешимых», «не имеющих ответа», «невыразимых». Среди них есть и вопросы эволюции Вселенной.

1. Вечен ли мир?
2. Не вечен ли мир?
3. Конечен ли мир?
4. Бесконечен ли мир?
5. Тождественна ли душа телу?
6. Отличается ли душа от тела?
7.Существует ли Татхагата после смерти?
8. Не существует ли Татхагата после смерти?
9. Существует и не существует Татхагата после смерти?
10. Не существует и не не-существует Татхагата после смерти?

Наиболее важная причина молчания Будды, которая указывает на определение Нирваны – это невыразимость истинной реальности в определениях эмпирического мира (нужно отметить, что в учении Будды характеристика Нирваны и описание человека мира Нирваны отождествляются). Молчание было негативным ответом, утверждвющим её сущность.

В то же время Будда давал и некоторые положительные определения Нирваны. Рассмотрим их и постараемся представить реальность Нирваны, т.е. истинного человека.

Гаутама особенно отмечал, что Нирвана это «блаженство», «покой». Это блаженство совершенно отлично от чувственных переживаний мира сансары, которые отличаются изменчивостью и несут страдания. Они имеют сверхъестественный характер. По мнению Будды, Нирвана не есть покой в смысле бездеятельности, наоборот, она отличается особой активностью, но основанной на других, не человеческих стремлениях, ведь достигшего Нирваны характеризует «свобода от желаний», у такого человека «угасло желание существовать».

Гаутама характеризует истинную реальность как «необусловленную». Видимо, это нужно понимать как абсолютную

свободу. Будда говорил: «*Будьте сами своими светильниками!*» Человек должен раскрыть свой источник жизненного света.

Следующей особенностью нирванической реальности является отсутствие дуализма добра и зла, и появление своеобразного сверх-добра – «высшего блага». Истинной жизни присуща какая-то особенная нравственность.

В описание Нирваны особый смысл имеет определение «красота». С нашей точки зрения, Гаутама вкладывал тройной смысл в это слово: прежде всего он трактовал красоту как высшую нравственность; в свою очередь, Будда определял как некую сверх-сущность, с которой просветленной стремиться слиться; и, наконец, красота понимается им как прекрасный облик мира Нирваны.

Красота в качестве высшей нравственности основана на любви («каруна»), которая является одним из наиболее важных содержаний абсолютного мира.

Человека мира Нирваны Гаутама характеризует как «всесильного», «всезрящего», «обладающего высшей мудросью». Развитие «внутреннего зрения» достигло понимания уровня просветления. Под этим эпитетом Сверх-Я понимается обладание «шестеричным знанием». К нему относятся: психокинез, всеслышание, телепатия и др.

Характерными эпитетами Нирваны являются и «бессмертная», "неумирающая», «нерожденная». Её харатеризует вечность. Время не исчезло, но достигло, видимо, своей высшей стадии развития, являясь моментом вечности. Если в Нирване нет хода времени, значит в ней нет и изменяемости. Гаутама описывает Нирвану как лишенную качественных изменений. Она постоянна. В ней нет оформления, всё что возможно совершенно. Важной особенностью человека мира Нирваны является его целостностью.

Таким образом, исходя из всего вышеизложенного, следует отметить, что Нирвана это высший уровень самобытия истинного человека. Но является ли такой человек единственным представителем Высшей Реальности? Иными словами, не есть ли Нирвана гармоническое единство истинного человека и Бога?

Известно, что Гаутама, обращаясь к ученикам-брахманам, называл свой путь в Нирвану соединением человека с Брахманом, то есть Богом. То, что Гаутама учил «единению Брахманом», говорит не только о том, что подобные обзначения были привычны браминам, но и о том, что сущность увиденного Буддой в момент просветления такова, что может быть вырыжена различными определениями. Все они будут правильными, будь то Нирвана или Брахман. Впрочем, Гаутаму интересовала главным образом не проблема того, как назвать Бога и кто Он такой, а вопрос о неслитном слиянии самобытия истинного человека с самобытием Бога в

мире Нирваны. Поэтому следует сказать, что если в эмпирической реальности – в мире сансары – объект – окружающий мир, а субъект – человек, то в Нирване нет разделения между Сверх-Я и Мировой сущностью, т.е. Богом. «Ты есть то».

В рамках данного анализа важным является и следующий момент: в философском учении Гаутамы говорится прежде всего о человеке как Боге, но ничего не упоминается о Вселенском Боге. Истинный человек не характеризуется большой активностью, наподобие Бога христианства или мусульманства, Будда не упоминает таких его качеств, либо умалчивает о них. Видимо, во взглядах Гаутамы на проблему Бога доминировали (в особой форме). Шакьямуни не отрицал существования какой либо Мировой Сущности, он утверждал, что человек независим в своих действиях от Бога, хотя и тождественен Ему в принципе.

Таким образом, особенностью учения Будды является цель – достижение состояния истинного человека, подобного Богу, но не выступающего зависимым от него существом. В этом и заключается главное содержание Нирваны – истинной жизни.

4. ОБОБЩЕНИЕ

Подведем итоги нашего исследования. Из философского учения Будды об иллюзорной жизни личности становится ясным видение им подлинной картины мира. Согласно ей, люди, вращаясь в бесконечном круговороте превращений, не ведают, что в действительности они не являются самостями, так как выступают не более чем ежемгновенно обусловливающимися элементами бытия, - дхармами. Истинной же личности не существует в мире сансары, она вне его. В результате возложенности на человека такого бремени жизни, он страдает. Поэтому Гаутама полагал, что люди должны увидеть мир таким, каким он есть сам по себе, чтобы отказаться от него. Для того, чтобы освободиться от тяжести-жизни, человеку следует разорвать все путы, связывающие его с миром бытия. Эти путы - желания, образующие новые рождения. Чтобы человеку избавиться от этих пут, нужно следовать восьмеричному пути спасения, который представляет собой целостную систему человеческого преобразования. Он объединяет нравственное совершенствование, практику медитации, развитие мистического зрения. Только развивая этот путь, можно достичь подлинного освобождения - Нирваны.

Главная суть восьмеричного пути - самоотстранение. Преодолев зло, освободившись от привязанности к добру, очистив свой ум, чувства, человек становится истинным Человеком мира Нирваны, сущность которой невыразима языком эмпирической реальности. Истинный человек - это существо, тождественное Богу. Он обладает сверхъестественными характеристиками: блаженством, вечностью, мудростью, совершенством, любовью и многими другими. Истинный человек подобен Богу, находится в единстве с Ним, но в тоже время является «сам себе светильником».

Таким образом, начиная с полного жизнеотрицания, Будда утверждает другую жизнь - Нирвану.

Философское учение Гаутамы является по своему характеру мистическим. Он мистически решает самые важные экзистенциальные проблемы. В связи с этим возникает законный вопрос: «возможно ли решение жизненных трудностей иными способами?» или мы, люди, ещё не понимаем, где находиться наша настоящая жизнь?

Философское учение Будды оставляет после себя много вопросов так же как и личность Гаутамы. Например, какое место в человеческом развитии занимает практика мистической интуиции? Какова взаимосвязь такой интуиции с практикой человеческой медитации? Отмеченные неясности оставляют широкое поле для дальнейших исследований сущности и особенностей философского учения Будды. Все эти проблемы могут стать объектами будущего познания философского учения Будды.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алан В. Уотс. Путь Дзэн. – К.: «София», 1993.- 320 с.
2. Антология мудрости. 106 философов: жизнь, судьба, учение. В 2-х т. - Симферополь: «Таврия», 1995.- 463 с.
3. Буддизм: Словарь /Абаева Л. Л., Андросов В. П. - М.: Республика, 1992. - 285 с.
4. Блаватская Е. П. Тайная доктрина. Т. 1.- М.: Прогресс-Культура, 1992.- 384 с.
5. Джатаки. - Спб.: Издательство Чернышева, 1993.- 136 с.
6. Дхаммапада. - Спб.: Издательство Чернышева, 1993. - 176 с.
7. Лысенко В.Г., Терентьев А.А., Шохин В.С. Ранняя буддистская философия. Философия джайнизма. - М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1994. - 383 с.
8. Розенберг О. О. Труды по буддизму. - М.: Наука. Главная Редакция восточной литературы, 1991. - 295 с.
9. Судзуки Д. Т. Мистицизм христианский и буддийский. - К.: «София», Ltd., 1996. - 288 с.
10. Тхить Ньят Хань. Обретение мира. - Спб.: Изд-во «Андреев и сыновья», 1993. - 279 с.

6. ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- http://elibrary.ru/ - научная электронная библиотека;
- http://psylib.org.ua/ - библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев);
- http://koob.ru/ - библиотека «Куб»;
- http://flogiston.ru/ - психологическая библиотека «Флогистон»;
- http://саморазвитие1.рф/Buddizm/Budda_teaching.php - Учение Будды
- http://philosophy.ru/library/asiatica/indica/edu/01/04.html - Буддийская философия

7. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1) Выберите правильное определение.
Дхармы – это:
А. материальные частицы, создающие бытие;
Б. идеальные элементы, образующие сансару;
В. невыразимые сущности, проявляющие бытие;
Г. Материально-духовные элементы, творящие круговорот рождений живых существ и явлений мира.

2) Ответьте на вопрос:
Как Вы думаете, с чем сравнивают йоги практику восьми дхъян?
А. с полётом орла;
Б. с течением реки;
В. с восхождением на высокую гору;
Г. с посещением лабиринта;
Д. с черепахой, которая втягивает свои конечности под панцирь.

3) Ответьте на вопрос:
Какой эпитет, согласно учению Гаутамы, не подходит для определения сущности Нирваны?
А. “добрая”;
Б. “свободная”;
В. “неставшая”;
Г. “мудрая”.

4) ***Выберите три фундаментальные характеристики бытия, согласно учению Будды:***
А. иллюзорность, страдание, обусловленнность;
Б. обусловленность, изменчивость, неведение;
В. изменчивость, бессамостность, страдание;
Г. обусловленность, иллюзорность, неведение.

5) ***Выделите поворотный этап восьмеричного пути:***
А. борьба с “оковами”,связывающими человека с сансарой;
Б. включение внутреннего бессознательного процесса освобождения;
В. раскрытие сверхинтуитивного видения реальности;
Г. конроль трех путей действия.

6) В чем заключается суть концепции анатман?

А. в отрицании существования какого-либо вечного начала у человеческого существа;
Б. в утверждении неистинности эмпирического человека, его нетождественности истинной самости;
В. в изменчивости и наполненности страданиями жизни человека;
Г. в неведении человека.

7) Какова наиболее важная причина благородного молчания Будды о природе Нирваны?
А. он не знал ответа на этот вопрос;
Б. истинная реальность невыразима определениями мира сансары;
В. изучение этого вопроса не ведёт к “цели, незаинересованности, прекращению, покою”;
Г. отвечать молчанием о сущности Абсолютного было традиционно для учителей древней Индии.

8) Отметьте четыре основы осознанности:
А. осознанность тела, осознанность дыхания, осознание ложности своего самосуществования, осознание своего бессознательного;
Б. осознанность своего сознания, дыхания, осознание недвойственности вориятия себя, осознанность чувств в чувствах;
В. осознанность сознания, тела, чувств и объектов сознания;
Г. осознание изменчивости мира, своего бессознательного, ложности восприятия себя, осознанность слияния субъекта и объекта сознания.

Учебно-методическое пособие для подготовки

к практическим занятиям по психологии личности

Геннадий Викторович Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УЧЕНИИ БУДДЫ

Редактор

Технический редактор

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать

Формат 60Х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times New Roman.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – . Уч.-изд. л. – .

Тираж 300 экз. Заказ №

ИПК БГПУ 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

Текст работы должен быть набран на компьютере на стандартных нелинованных листах белой бумаги. Размер страниц – 210 х 297 мм (формат А 4).

Поля: слева – 30 мм, справа – 15 мм, сверху – 20 мм, снизу – 20 мм.

Нумерация страниц – снизу по центру (колонтитулы – 1,25), начиная со второй страницы. *Титульный лист является первой страницей работы, но номер на нем не проставляется.* Нумерация страниц должна быть сквозной и включать титульный лист и приложения. Страницы нумеруют арабскими цифрами.

В тексте должны быть включены ***функции*** «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25–1,27.

Интервал между строками – полуторный (таблицы, названия таблиц и рисунков, приложения допускается печатать через один интервал).

Шрифт – 14, Times New Roman (рисунки допускается печатать 10-14, Times New Roman).

2. ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВКР включает в себя следующие блоки:

- СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.
- ВВЕДЕНИЕ.
- ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ.
- ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.
- ВЫВОДЫ.
- ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.
- СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.
- ПРИЛОЖЕНИЯ.

В рамках глав могут быть пункты и подпункты, содержание которых отображено текстом. Все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Общий объем ВКР не ограничивается (рекомендуемый объем не менее 80-85 страниц без приложений).

Список использованной литературы должен содержать не менее 80 источников.

2.1. Оформление титульного листа выпускной квалификационной работы

Первой страницей выпускной квалификационной работы (ВКР) является титульный лист. Образец оформления ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА приведен *на странице 6.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! В оформлении титульного листа следует обратить внимание на текст, выделенный полужирным.**
- **! В титульном листе не должно быть переносов.**
- **! Титульный лист оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! В титульном листе не должно быть сокращений.**

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!
В методических рекомендациях дается ОБРАЗЕЦ оформления выпускной квалификационной работы!!!

ТЕКСТ РАБОТЫ (ОСОБЕННО НАЗВАНИЕ РАБОТЫ, ВВЕДЕНИЕ, ВЫВОДЫ) ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН СОГЛАСОВЫВАТЬСЯ С НАУЧНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ, НЕ НАДО ЕГО ПЕРЕПИСЫВАТЬ С МЕТОДИЧКИ.

Оформление ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА
выпускной квалификационной работы

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Факультет психологии
Кафедра общей и социальной психологии
Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»
Курс 4, группа ППО-ПКМС-41-18

ХАЛФИНА РЕГИНА РОБЕРТОВНА

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель:
доцент кафедры общей и социальной психологии,
кандидат психологических наук Макушкина О.М.

Работа допущена к защите _____
Заведующий кафедрой_____
Дата представления_____
Дата защиты_____
Оценка_____

Уфа 2020

2.2. Оформление оглавления выпускной квалификационной работы

Второй страницей работы является ее содержание. Со второй страницы начинается нумерация страниц. Оформление: вверху посередине пишется слово «ОГЛАВЛЕНИЕ». Далее ниже дается полный перечень основных частей работы, глав, пунктов и подпунктов с указанием страниц, с которых они начинаются. Образец оформления раздела «ОГЛАВЛЕНИЕ» выпускной квалификационной работы приведен *на странице 8.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! В оформлении оглавления обратить внимание на нумерацию, текст не должен заходить на нумерацию страниц.**
- **! Новые разделы пишутся без красной строки.**
- **! Подпункты глав пишутся с красной строки.**
- **! Лучше оглавление поместить в таблицу и скрыть сетку.**
- **! Оглавление оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! В оглавлении не должно быть сокращений.**

Оформление блока «ОГЛАВЛЕНИЕ»
выпускной квалификационной работы

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ …… 4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОМ РАССТРОЙСТВЕ..... 8
1.1. Исследование проблемы психологической защиты личности: отечественный и зарубежный опыт..... 16
1.2. Теоретические исследования обсессивно-компульсивного расстройства личности ……..... 24
1.3. Психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.... 30
Выводы по первой главе …..……..….. 38
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОМ РАССТРОЙСТВЕ ……..... 39
2.1. Организация и методы исследования …… 39
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования ……... 43
2.2.1. Выраженность обсессивно-компульсивного расстройства в исследуемых группах..... 43
2.2.2. Виды психологических защит в исследуемых группах..... 47
2.2.3. Особенности доминирующей стратегии психологической защиты у пациентов в исследуемых группах..... 55
2.2.4. Особенности взаимосвязи видов психологической защиты и доминирующей стратегии психологической защиты..... 65
2.2.5. Методические рекомендации направленные на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством..... 74
Выводы по первой главе…….. 78
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ…… 79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...…….. 80
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ..... 84
ПРИЛОЖЕНИЯ …… 85

После списка использованной литературы, дается список сокращений. В список включаются все сокращения, которые используются в работе, вместе с их расшифровкой. Список сокращений оформляется **в алфавитном порядке.**

Образец оформления раздела
«СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ» выпускной квалификационной работы

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ДУ	- дыхательные упражнения;
ЛТ	- личностная тревожность;
ПЗМР	- простая зрительно-моторная реакция;
РВ	- реакция выбора;
РДО	- реакция на движущийся объект;
СТ	- ситуативная тревожность;
СЗМР	- сложная зрительно-моторная реакция;
уд./мин.	- удары в минуту;
усл. ед.	- условные единицы;
ЧСС	- частота сердечных сокращений;
X	- средняя величина показателя;
δ	- среднеквадратическое отклонение.

2.3. Оформление введения выпускной квалификационной работы

Во **ВВЕДЕНИИ** выпускной квалификационной работы излагается актуальность выбранной темы, основное содержание работы.

В названии работы, оглавлении, введении и выводах сокращения не используются. Исключения составляют общепринятые сокращения, которые можно использовать в работе без их введения. *Например: кг, мс, мин.*

Введение ВКР должно содержать следующие научные категории: «Актуальность», «Противоречия» «Цель исследования», «Объект исследования», «Предмет исследования», «Гипотеза исследования» «Задачи исследования», «Методы исследования», «Теоретическая и практическая значимость», «Внедрение в практику», «Положения, выносимые на защиту», «Апробация работы», «Структура и объем работы».

Актуальность и противоречия должны раскрывать насущность, важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы. Как правило, в этих категориях дается краткое описание результатов исследователей, работающих в этом направлении, а также акцентируется внимание на недостаточно изученных сторонах проблемы.

Цель работы должна быть сформулирована исходя из названия работы. Чтобы ее грамотно представить, к теме работы необходимо добавить один из глаголов: «изучить», «исследовать», «проанализировать», «разработать» и т.д.

Объект исследования в изучаемой проблеме должен быть представлен какой-либо материальной или идеальной системой. *Например:* система психологической защиты личности.

Предмет исследования должен раскрывать проявления объекта, на которые будет направлено основное исследование в рамках избранной проблемы. *Например:* особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Гипотеза исследования должна быть сформулирована в предположительном виде и отображать предположительную зависимость (или не зависимость) двух и более факторов.

Задачи исследования формулируются исходя из цели, раскрывают и конкретизируют ее по составляющим.

Положения, выносимые на защиту формулируются в виде утверждений, исходя из полученных выводов по результатам проведенного исследования.

Образец оформления блока «ВВЕДЕНИЕ» приведен *на странице 11.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

! **При оформлении «противоречия», «цели», «объекта», «предмета», «гипотезы» после двоеточия текст пишется с маленькой буквы.** *Например: Цель исследования:* изучить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

! **При оформлении «задач работы» и «положений, выносимых на защиту: нумерация начинается с красной строки, после номера ставится точка, текст начинается с заглавной буквы, продолжается с начала строки, в конце предложения ставится точка.** *Например:*

Задачи исследования:

1. Изучить функциональное состояние .....

2. Оценить динамику функционального состояния .....

! **Введение оформляется 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman.**

! **Во введении не должно быть сокращений.**

Оформление блока «Введение»
выпускной квалификационной работы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На протяжении многих тысячелетий интерес к проблеме человека является одним из доминирующим в науке. В течение всего времени различные философы и ученые стремятся расширить свои представления о сущности человеческой личности, но отдельные ее феномены так и остаются неопознанными. К таким относится область бессознательных проявлений личности, а именно психологическая защита личности. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации. Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и теорию психологической адаптации.

Психологическая система защиты может быть немаловажным факто-

ром развития обсессивно-компульсивого расстройства личности (ОКР). Интерес к данной проблеме возрастает за счет того, что распространенность данной патологии увеличивается. Также анализ психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве необходим для дифференцированной и эффективной терапии таких больных, которая позволит значительно улучшить их психическое состояние, уменьшить клинические проявления данной патологии.

Степень научной разработанности темы: Психологи вкладывают в понятие психологическая защита личности различный смысл, поэтому тема эта вызывает споры и полемику авторов. В работах отечественных психологов (Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Е.С. Романовой) освещаются более специализированные вопросы, связанные с генезисом и функционированием механизмов психологической зашиты. Общетеоретические и методологические аспекты данной проблемы рассматриваются в рамках классического и эволюционного психоанализа (А. Адлер, Г. Салливан, З. Фрейд), современных психотерапевтических направлениях (Р. Ассоджиоли, К. Роджерс, Ф. Перлз,) и исследованиях стресса (Ф. Александер, Х. Келлерман, У. Кенон).

Объект исследования: система психологической защиты личности.

Предмет исследования: особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Цель исследования: изучить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что при обсессивно-компульсивном расстройстве личности активизируются незрелые психологические защитные механизмы, такие как отрицание, регрессия, проекция.

Задачи исследования:

1. Описать феномен системы психологической защиты личности.

2. Проанализировать особенности обсессивно-компульсивного рас-

стройства личности.

3. Выявить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

Методы исследования:

I. *Теоретические методы*: сравнительный анализ научной литературы, теоретический анализ, конкретизация материала;

II. *Эмпирические методы*: тестирование. Были использованы следующие методики:

1. Шкала Йеля-Брауна для обсессивно-компульсивного расстройства (Y-BOCS).

2. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) Плутчика – Келлермана – Конте.

3. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.

III. *Методы математической обработки*: Статистическая обработка полученных данных включила: вычисление первичных статистических показателей, непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel и программы статистической обработки «Statistica 10.0».

Этапы исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблемам специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

2. Изучить психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

3. Подобрать методы и методики исследования специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Выявить личностные и поведенческие особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

5. Провести эмпирическое исследование специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

6. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

Эмпирической базой исследования является ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр Министерства здравоохранения Республики Башкортостан (РКПЦ). Совокупная выборка исследования составила 60 человек, испытуемые – в возрасте от 15 до 21 года.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты расширяют научные представления о специфике психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве. В исследовании осуществлен анализ классических и современных представлений в зарубежной и отечественной психологии.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования как в процессе преподавания при изучении соответствующих вопросов, так и при проведении научных исследований подобной тематики.

Достоверность и надежность полученных результатов обеспечивалась научно-методологической обоснованностью исследования, применением разнообразных и адекватных методов организации исследования, сбора и статистической обработки полученных данных, репрезентативностью эмпирической выборки.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством выбирают в качестве основных ранние и незрелые защитные механизмы, такие как: проекция, отрицание, регрессия.

2. У пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности доминирующая стратегия в общении «агрессия» сильнее выражена и

отличается, в сравнение с депрессивными пациентами

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования докладывались на заседании кафедры общей и социальной психологии, были опубликованы в журнале рекомендованном ВАК РФ «Вестник психофизиологии» (2019), представлены на международной научно-практической конференции, Уфа (2019), на II-ой Всероссийской заочной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и общества (2020).

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы включает 81 источника, из них 3 на иностранном языке. Общий объем магистерской диссертации составляет 81 страница. В работе содержится 10 таблиц, 6 рисунков

2.4. Оформление первой главы выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 1. «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ» посвящена анализу литературных данных по выбранной теме.

При оформлении главы все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Анализ литературы делается по результатам исследований, проведенных раннее кем-либо в рамкам избранной исследователем проблемы. В этой главе приводится описание объекта исследования, составляющих взаимосвязей между этими составляющими. Дается анализ факторов, влияющих на его существование и развитие, условий, в которых функционирует объект и т.д.

При написании первой главы необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы или отдельные результаты. Библиографические ссылки выполняют в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых проставляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; *например: [3], [3, 7, 10]*.

Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста документа, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой.

Примеры оформления ссылок на литературу

Вариант 1

(при цитировании конкретных авторов ссылка ставится сразу после фамилий авторов)

Работы ряда авторов [11, 29] свидетельствуют о том, что, как правило, на восстановление физической работоспособности больного после прекращения иммобилизации при переломах длинных трубчатых костей нижних конечностей требуется столько же времени, сколько и на сращение перелома.

По данным Р.М. Грановской [22], психологическая защита личности замедляет некую творческую фантазию, работу интуиции.

Вариант 2

(при цитировании определений и текстовых фрагментов из источников ссылка ставится в конце абзаца)

Вместе с тем она отмечает положительную роль защиты, где защита оберегает сознание от информации, разрушающей целенаправленное мышление, настроенное на решение в соответствии с отображаемой картиной ситуации [22, с. 81].

Примеры оформления различных перечислений в тексте главы

Вариант 1

(после двоеточия идет перечисление через запятую, в конце предложения ставится точка)

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений: отношение к миру предметов и явлений, отношение к другим людям и отношение к себе [16].

Вариант 2

(после двоеточия идет перечисление через дефис, после каждого перечисления ставится точка с запятой, после последнего перечисления ставится точка)

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений:

- отношение к миру предметов и явлений,
- отношение к другим людям,
- отношение к себе [16].

Вариант 3

(после двоеточия идет перечисление через нумерацию, нумерация начинается с начала строки, после номера ставиться точка, текст начинается с заглавной буквы, в конце предложения ставится точка, текст на следующей строке не должен выходить под цифры)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.
2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.
3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.
4. Развлечения –свободно избирательные взаимодействия.
5. Игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария [6].

Вариант 4

(после двоеточия идет перечисление через нумерацию, нумерация начинается с красной строки, после номера ставиться точка, текст начинается с заглавной буквы, в конце предложения ставится точка, текст на следующей строке должен начинаться с начала строки)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.

2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.

3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.

4. Развлечения – свободно избирательные взаимодействия.

5. Игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

Вариант 5

(после двоеточия идет перечисление через нумерацию со скобкой, нумерация начинается с начала строки, после номера ставиться скобка, текст начинается с маленькой буквы, в конце предложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

1) замыкание – непринятие всех взаимодействий;
2) ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
3) работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
4) развлечения – свободно избирательные взаимодействия;
5) игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

Вариант 6

(после двоеточия идет перечисление через дефис, перечисление начинается с начала строки, текст начинается с маленькой буквы, в конце предложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

- замыкание – непринятие всех взаимодействий;
- ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
- работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
- развлечения – свободно избирательные взаимодействия;
- игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, который приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

При использовании в тексте сокращений необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. *Например: сердечно-сосудистая система (ССС).*

Глава заканчивается **выводами** по анализу литературных источников в связи с проблемой исследования. В выводах по первой главе кратко формулируются выводы, вытекающие из анализа литературы**. Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов.** Образец оформления первой главы «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ» приведен *на странице 19.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Глава оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! В тексте главы не должно быть рисунков. Все рисунки переносятся в приложения. В тексте делается ссылка на приложение.** *Например*: *(прил. 1) или Механизмы психологической защиты представлены в приложении 1.*
- **! Текст главы должен быть проверен на орфографические и грамматические ошибки, отредактирован, не допускается сканированный текст.**
- **! В выводах по первой главе не должно быть сокращений.**
- **! В выводах по первой главе не должно быть ссылок на литературу.**

Оформление блока «Глава 1»
выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Исследование проблемы психологической защиты личности: отечественный и зарубежный опыт

Таким образом, психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта [6].

1.2. Теоретические исследования обсессивно-компульсивного расстройства личности

Обобщая все вышеперечисленные исследования, можно сформулировать основное определение обсессивно-компульсивного расстройства личности. Обсессивно-компульсивное расстройство личности – это состояние с преобладанием в клинической картине чувств, мыслей, страхов, вос-

поминаний, возникающих помимо желания больных, но при сознании их болезненности и критическом отношении к ним [7].

1.3. Психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве

Подводя итог данной части исследования можно отметить, что обсессивно-компульсивное расстройство личности проявляется бессознательно, как защита от наказания и самонаказания, которое желает отвратить наказание извне. С другой стороны, навязчивости, вызывая массу страданий, являются самонаказанием. Поэтому они сложно поддаются психотерапевтическому воздействию.

Выводы по первой главе

На основе изученных научных подходов зарубежных и отечественных психологов становится ясно, что психологическая защита личности представляет собой выработанную в онтогенезе и присущую любому человеку стратегию бессознательного искажения аффективных и когнитивных аспектов тех ситуаций, которые несут угрозу сложившейся картине мира. Психологическая защита – это то, с помощью чего личность развивается целостно через адаптацию или устранение чувства тревоги, которое связанно с осознанием внутриличностного конфликта и преодолением психотравмирующей ситуации.

Анализ научных исследований позволил нам определить, что психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности: соответствие общественным ожиданиям и правилам; процессы мышления и воображения являются основой функционирования; осознанность функционирования, контролируется рефлексией; широкий спектр умеренного использования механизмов защиты; обеспечение внешней социально-психологической адаптированности и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач; в межличностном взаимодействии

конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Обсессивно-компульсивное расстройство характеризуется развитием навязчивых мыслей, воспоминаний, движений и действий, а также разнообразными патологическими страхами (фобиями).

При ананкастном (обсессивно-компульсивном) расстройстве личности наблюдается излишняя обеспокоенность порядком, перфекционизм, непреклонность, ригидность, которые сочетаются с низкой самооценкой и чрезвычайной осторожностью. Важно, что больные впечатлительны, ранимы, склонны к тревожным опасениям.

Таким образом, обсессии и компульсии – банальные ритуализированные действия или психические акты, которые расцениваются пациентами как «защитные». Эти «защитные» действия представляют собой ритуалы, призванные предотвращать или минимизировать опасения больного. Когда ритуал будет совершен, то это приводит к тому, что больной испытывает временное облегчение. Нарушение традиций, норм поведения, мысли о нарушениях моральных предписаний вызывают защиту в виде навязчивостей, которые являются средством избежать каких-либо болезней, наказания в целом.

2.5.Оформление второй главы выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ является основополагающей в проведении всего исследования. В ней должно быть отражено, что хотел сделать автор, с помощью чего и как он проводил научную работу.

При оформлении второй главы все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Организация исследования. В данном разделе необходимо презентовать выборку по характеристикам: заболевание, пол, возраст, сопут-

ствующие заболевания, степень физической подготовленности, так как от этих характеристик зависит методика построения психологических воздействий и др. Исследование включает 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный. В работе должно быть приведено описание всех этапов. При описании этапов необходимо указывать их длительность.

Методы исследования должны быть определены адекватно исследуемым в работе показателям. Как правило, первым методом исследования является «Анализ литературных источников», а последним «Методы математической статистики». В любой научной работе эти методы присутствуют независимо от ее темы. При описании методов исследования необходимо указывать конкретные показатели, которые исследуются или регистрируются с помощью этих методов.

При написании этой главы необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы или отдельные результаты. Библиографические ссылки выполняют в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых проставляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; *например: [3, с.37], [3, 7, 10].*

Оформление блока «ГЛАВА 2» представлено *на странице 23.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **Глава оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **В тексте главы не должно быть рисунков. Все рисунки переносятся в приложения. В тексте делается ссылка на приложение.**
- **Текст главы должен быть проверен на орфографические и грамматические ошибки, отредактирован, не допускается сканированный текст.**
- **Все глаголы, используемые в тесте второй главы, должны быть в прошедшем времени.**
- **При написании второй главы (раздел 2.2) необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы.**
- **При описании методов исследования, используемых в работе (раздел 2.2), необходимо сделать обоснование выбранного метода, описывать методику проведения и нормы для выбранного контингента.**

Оформление блока «Глава 2»
выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования

Объект исследования: система психологической защиты личности.

*Предмет исследования***:** особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

Цель исследования: изучить особенности с психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

*Задачи эмпирического исследования***:**

1. Определить особенности психологической защиты личности обследуемых.

2. Проанализировать особенности обсессивно-компульсивного расстройства личности обследуемых.

3. Выявить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что при обсессивно-компульсивном расстройстве личности будут активизироваться незрелые психологические защитные механизмы, такие как: отрицание, регрессия, проекция.

*База эмпирического исследования***.** ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр МЗ РБ.

Выборка исследования. В обследовании приняли участие составили 60 человек, возрастной ценз общей выборки составил – от 15 до 21 года. Состав выборки по половой специфичности – женщины.

Экспериментальная группа в составе 30 женщин включала пациентов дневного и круглосуточного стационаров, имеющих уточненный диагноз «Обсессивно-компульсивное расстройство» (F42), «Ананкастное расстройство личности» (F60.5x).

Контрольную группу в составе 30 женщин, составили пациенты этого же лечебно-профилактического учреждения, но имеющие следующие уточненные диагнозы: «Депрессивный эпизод» (F32), «Рекуррентное депрессивное расстройство» (F33), «Устойчивые расстройства настроения (аффективные расстройства)» (F34), «Другие расстройства настроения (аффективные)» (F38).

Психодиагностические материалы предъявлялись пациентам в комфортных условиях, при контроле медицинских психологов отделений.

Этапы эмпирического исследования.

1. Выявление личностных и поведенческих особенностей психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве (2018 – 2019 гг.);

2. Математико-статистическая обработка и качественный анализ полученных результатов (январь – октябрь 2019 г.);

3. Разработка программы тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством. (октябрь – декабрь 2019 г.).

Методы и методики исследования. Для выявления специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве были применены различные диагностические методики.

Остановимся на основных методиках выявления специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве:

1. Опишем *Шкалу Йеля-Брауна для обсессивно-компульсивного расстройства (Y-BOCS).*

Целью данной методики является количественное определение составляющих синдромов навязчивых состояний.

Инструкция. Респонденту предлагается 10 утверждений. Испытуемому необходимо прочитать каждое утверждение и выбрать 1 ответ, который наиболее соответствует его состоянию.

Обработка результатов. Необходимо сложить все полученные баллы. Номер каждого ответа соответствует количеству баллов.

Интерпретация результатов:

– 0-7 баллов – Нет клинической выраженности ОКР.

– 8-15 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство легкой степени выраженности.

– 16-23 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство средней степени тяжести.

– 24-31 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство тяжелой степени.

– 32-40 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство крайне тяжелой степени тяжести [19].

2. Раскроем содержание *методики «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Плутчика – Келлермана – Конте*.

Цель данной методики: диагностика различных механизмов психологической защиты личности.

Инструкция. Респонденту необходимо внимательно прочитать утверждения, которые описывают чувства, поведение и реакции окружающих на определенные жизненные ситуации, и если они имеют к нему отношение, то нужно отметить данное утверждение соответствующим знаком «+».

Обработка результатов. Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов (сверять с ключом). Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль защитных механизмов личности.

Интерпретация: доминирующим считается защитный механизм,

набравший наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, рационализация, реактивные)[23].

3. Раскроем основное содержание *диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.*

Цель данной методики – определение ведущей стратегии защиты в общении с окружающими.

Инструкция. Испытуемому предлагается 24 ситуации, где ему нужно будет постараться представить типичные ситуации и выбрать тот вариант ответа, который наиболее всего подходит именно ему. В приоритете тот ответ, пришедший в голову, первым.

Обработка результатов. Необходимо посчитать количество ответов по всем шкалам:

Стратегия «Миролюбие»: количество ответов «а»;

Стратегия «Избегание»: количество ответов «б»;

Стратегия «Агрессия»: количество ответов «в».

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами испытуемый активно использует разные защиты своей субъективной реальности.

Интерпретация:

1. Миролюбие – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для «Я» личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства.

2. Избегание – психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его «Я» подвергается атакам. При этом он в открытую не растрачивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект.

3. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта. С увеличением угрозы для субъектной реальности личности её агрессия возрастает [26].

Для подсчета результатов эмпирического исследования применялись следующие методы математической статистики: непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel и программы статистической обработки «Statistica 10.0».

2.2. Анализ результатов исследования

Результаты исследования и их обсуждение должны отображать результаты проведенного исследования по избранной проблеме и их анализ. Материал должен представляться в соответствии с решением поставленных в работе задач. Результаты, полученные автором, должны обобщаться, сравниваться, сопоставляться с результатами исследований, проведенных ранее кем-либо. Здесь же выводятся собственные умозаключения. В данной разделе материал должен приводиться в текстовом, графическом и табличном виде.

Оформление цифрового и иллюстрационного материала

Цифровой материал рекомендуется оформлять в виде таблиц. Таблицу следует располагать после первого упоминания о ней в тексте, на той же или следующей странице. Таблицы нумеруют арабскими цифрами. Нумерация едина в пределах всей работы. В правом верхнем углу таблицы, над ее заголовком пишут слово таблица и ее номер. *Например: «Таблица 1»*. Таблица должна иметь заголовок, который следует печатать строчными буквами (кроме первой заглавной). Заголовок должен быть кратким и полностью отражать содержание таблицы. Заголовок располагается над таблицей посередине, точка не ставится. После таблицы дается «Примечание», в котором даются сокращения, используемые в таблице с их расшифровкой.

Оформление табличного материала

С целью сравнения двух выборок экспериментальной и контрольной группы был использован непараметрический статистический критерий U-критерий Манна-Уитни при уровне значимости p <0,05. Результаты данного анализа наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа видов психологической защиты личности

Наименование психологических защит	*Сумма рангов*		*U*	*Z*	*p*
	Группа с депрессией	*Группа с ОКР*			
Вытеснение	1165,5	664,5	199,5	3,696	**0,0002**
Регрессия	789,5	1040,5	324,5	-1,848	0,0646
Замещение	1001,0	829,0	364,0	1,264	0,2062
Отрицание	872,0	958,0	407,0	-0,628	0,5298
Проекция	795,5	1034,5	330,5	-1,759	0,0785
Компенсация	999,5	830,5	365,5	1,242	0,2143
Гиперкомпенсация	998,5	831,5	366,5	1,227	0,2198
Рационализация	957,5	872,5	407,5	0,621	0,5346

Примечание: ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство; p – достоверность различий между группами.

Важно*: Если показатели регистрировались только 2 раза (в начале и в конце эксперимента), то допустимо употребление слова «Изменение» в названиях таблицы и рисунков. Если регистрация показателей проводилась 3 и более раз (больше двух временных срезов), то уже можно использовать слово «Динамика».*

Иллюстрационный материал рекомендуется оформлять в виде рисунков. Рисунки с соответствующими названиями должны прилагаться сразу же за первой ссылкой в тексте на этот рисунок или на отдельной странице, идущей сразу же за первой ссылкой. Нумеровать рисунки следует арабскими цифрами в пределах работы. Внизу под рисунком пишут слово «Рис.» и его номер. *Например: «Рис. 1»*, точка после номера не ставится. Название рисунка помещают под ним посередине без точки в конце. Под названием рисунка дается «Примечание», в котором приводятся сокращения, используемые в рисунке с их расшифровкой. Оформление РИСУНКОВ представлено *ниже.*

Оформление иллюстрационного материала выпускной квалификационной работы

На втором этапе эмпирического с помощью методики Д. Рассела и М. Фергюсона был изучен уровень субъективного ощущения одиночества пожилых людей. Результаты анализа представлены на Рис.2.

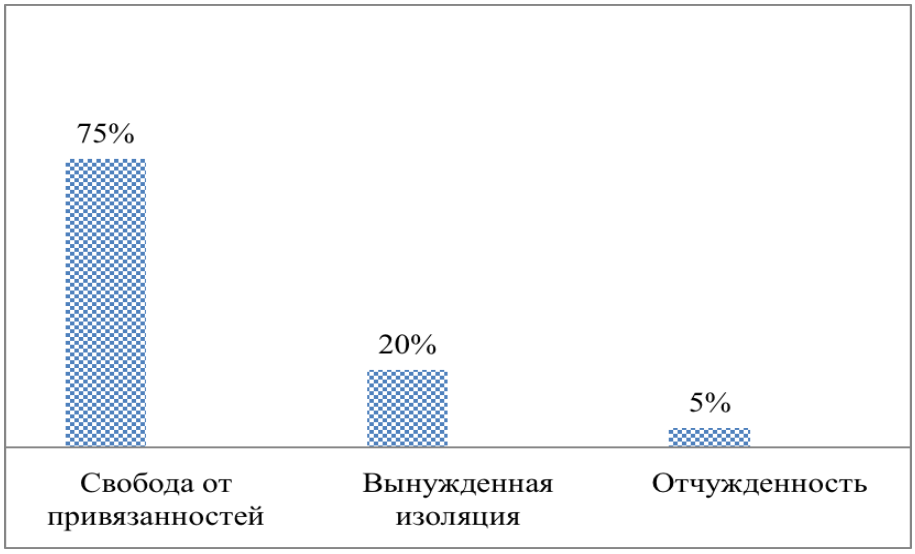


Рис. 2. Предпосылки возникновения чувства одиночества

2.6. Оформление выводов выпускной квалификационной работы

Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов, которые должны отражать результаты решения каждой сформулированной автором задачи. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Оформление блока «ВЫВОДЫ» представлено на *стр. 30.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Выводы оформляются 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! Выводы формулируются в виде кратких и пронумерованных тезисов.**
- **! В выводах не должно быть сокращений.**
- **! В выводах не должно быть ссылок на литературу.**

Оформление блока «Выводы»
выпускной квалификационной работы

ВЫВОДЫ

В результате эмпирического исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ ответов испытуемых позволил оценить процентное соотношение групп с проявлением различных видов психологических защит и доминирующей стратегии психологической защиты в общении.

2. Сравнительный анализ результатов исследования позволил выявить достоверные различия у испытуемых группы с обсессивно-компульсивным расстройством и группы с депрессией. Данные группы различаются между собой тем, что такие защитные механизмы, как вытеснение и избегание выражены сильнее у депрессивных, по сравнению с пациентами с обсессивно-компульсивным расстройством. Также важно, что у пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности доминирующая стратегия в общении «агрессия» сильнее выражена и отличается, в сравнение с депрессивными пациентами.

3. Факторный анализ позволил выявить взаимосвязи между показателями виды психологической защиты личности и доминирующей стратегии психологической защиты в общении у обеих групп.

Так как в результате применения факторного анализа был выявлен единственный фактор, где уровень проявления навязчивостей взаимосвязан с психологическим защитным механизмом, при чем в группе депрессивных пациентов, то мы считаем, что гипотеза, выдвинутая ранее не была подтверждена в рамках данного исследования. Возможно, что расширение выборки респондентов и сравнение результатов исследования со здоровой популяцией испытуемых даст подтверждение выдвигаемой нами гипотезы.

2.7. Оформление списка использованной литературы выпускной квалификационной работы

В СПИСКЕ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ приводится вся использованная в работе литература. Причем, использованными считаются только те источники, на которые есть ссылки в работе. Литературные источники, используемые автором в исследовании, перечисляются в строго алфавитном порядке. Каждому источнику присваивается номер, нумерация сквозная. Сведения об источниках литературы приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.5–2008. Независимо от назначения ссылки, правила представления элементов библиографического описания, применение знаков предписанной пунктуации в ссылке осуществляются в соответствии с ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.82. Оформление литературных источников представлено *в приложении 1.*

Образец оформления блока СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ представлен *на странице 31.*

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Список использованной литературы оформляется 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman.**
- **! Источники литературы перечисляются в строго алфавитном порядке независимо от количества авторов !!!**
- **! В списке литературы должны быть представлены интернет источники.**

Оформление блока «Список использованной литературы» выпускной квалификационной работы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бехтель Е.В. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия [Текст] /Е.В. Бехтель: дисс. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ, 1993. – 162 с.

2. Веселкова И.Н. Проблемы здоровья и медико-социального обслуживания пожилых людей [Текст] / И.Н. Веселкова, Е.В. Землянова // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 1. – С.76–88.

2.8. Оформление приложения выпускной квалификационной работы

В данном блоке должны быть приведены вспомогательные таблицы, графики, дополнительный текст и другие материалы. Например, описание теста, тренажеров, образцы анкеты, протокола наблюдения и пр., с помощью которых проводилось исследование. При этом каждому материалу, таблице, графику, необходимо присваивать самостоятельный порядковый номер, который при необходимости можно указать в тексте при ссылке на те или иные вспомогательные материалы.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **! Все приложения оформляются 1,0 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! Заголовок приложения располагается по центру, оформляется шрифтом – 14, Times New Roman.**
- **! Если в заголовке имеется фамилия автора, то после фамилии в круглых скобках ставится год издания источника.**
- **! Обратить внимание на перенос приложения на другую страницу.**

3. ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАЩИТЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

За два месяца до начала Государственных экзаменов студент должен сдать *для экспертизы* на выпускающую кафедру следующий *пакет документов*:

1. Выпускная квалификационная работа.
2. Аннотация выпускной квалификационной работы.
3. Отзыв научного руководителя (***с подписью научного руководителя***).
4. Доклад (1 экземпляр).
5. Иллюстрационный материал (1 комплект).
6. Лист допуска к защите ВКР (нормоконтроль).
7. На отдельном листке: Фамилия, имя, отчество (полностью), контактные телефоны.

Перечень документов, необходимых для защиты выпускной квалификационной работы

1. Выпускная квалификационная работа.
2. Автореферат выпускной квалификационной работы.
3. Отзыв научного руководителя.
4. Рецензия на выпускную квалификационную работу.
5. Лист допуска к защите ВКР.
6. Доклад (2 экз.)
7. Иллюстрационный материал (6 комплектов).
8. Презентация на электронном носителе.

3.1. Доклад

Доклад выпускной квалификационной работы должен содержать следующие разделы:

- актуальность;
- противоречия;
- цель исследования;
- объект исследования;
- предмет исследования;
- гипотеза;
- задачи исследования;
- положения, выносимые на защиту;
- организация исследования (без включения этапов);
- методы исследования;
- итоговые результаты исследования;
- заключение (основные выводы по результатам исследования).

В докладе необходимо ссылаться на иллюстрационный материал ВКР и презентацию.

Длительность доклада не должна превышать 7-8 минут (3,5-4 страницы 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батько Б.М. Соискателю ученой степени : практические рекомендации (от диссертации до аттестационного дела) [Текст] /Б.М. Батько. - М.: СИП РИА, 2002. 288 с.
2. Кузнецов И.Н. Основы научных исследований [Текст] /И.Н. Кузнецов. - М.: Дашков и К, 2013.
3. Кожухар В.М. Основы научных исследований [Текст] /В.М. Кожухар. - М.: Дашков и К, 2010. - htth//www.ibooks.ru
4. Сороков Д.Г. Работа с научной информацией. Написание и защита квалификационных работ по психологии [Текст] /Д.Г. Сороков. - М.: Форум, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примеры библиографического описания

Статья одного автора

Красильников, В.Л. Структурный анализ кинематики гребка руками в плавании способом брасс в условиях нового многополярного прибора РГД-2 / В.Л. Красильников // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 13, № 27(286). – С. 128–132.

Статья двух авторов

Усталов, Д.А. Распределенная инструментальная среда словарного морфологического анализа для обработки русского языка / Д.А. Усталов, МЛ. Гольдштейн // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Математическое моделирование и программирование». – 2013. – Т. 6, № 3. – С. 119–127.

Ковязин, В.Ф. Влияние пожара на лесные экосистемы / В.Ф. Ковязин, Э.А. Ханмирзаев // Безопасность жизнедеятельности: Приложение. – 2013. – № 12. – С. 6–9.

Статья трех авторов

Швецов, В.И. Повышение стойкости изложниц для цинковых блоков / В.И. Швецов, Б.А. Кулаков, М.А. Иванов // Литейщик России. – 2005. – № 10. – С. 40–43.

Статья четырех авторов (и больше)

Пути совершенствования специализированной медицинской помощи при остром коронарном синдроме в региональном сосудистом центре / А.А. Московский, А.А. Перминов, В.В. Черепенников и др. / Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2013. – Т. 6, № 2. – С. 66–78.

Продолжающиеся издания (сборники трудов)

Гумницкий, М.Е. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодых людей с разным уровнем выраженности религиозности / М.Е. Гумницкий // Ученые записки ЗабГУ. – 2013. – № 5(52). – С. 72–78.

Апресян, Р.Г. Можно ли дать определение морали? / Р.Г. Апресян // Мораль: Разнообразие понятий и смыслов: сб. науч. тр. – М.: Альфа–М, 2014. – С. 203–207.

Материалы конференций

Показатели сенсорных реакции у девушек 18–20 лет с различным тонусом вегетативной нервной системы / О.Ю. Бушуев, А.С. Семенов, А.О. Чернявский и др. // 20-й всемирный конгресс IMEKO, 2012. – С. 190–193.

Толипов, К. Метапредметная парадигма здоровьеформирующего образовательного пространства современной общеобразовательной организации / К. Толипов // Advanced Materials Research, 2013. – Т. 684. – С. 667-670.

Книги (монографии, учебники и т.п.)

Лайонз, Д. Язык и лингвистика. Вводный курс: учебник / Д. Лайонз. – М: УРСС, 2004. – 320 с.

Поволоцкий, Д.Я. Производство нержавеющей стали / Д.Я. Поволоцкий, Ю.А. Гудим. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1998. – 235 с.

Колмогоров, В.Л. Напряжения, деформации, разрушение / В.Л. Колмогоров. – М.: Металлургия, 1970. - 229 с.

Переводные издания:

Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов: междунар. коллектив. моногр. / Е.В. Новикова и др.; пер. на англ. яз. О. Никифоровой и др.; под ред. Е. А. Новиковой. – М.: Статут, 2010. – 413 с.

Патенты

Пат. 2481153 Российская Федерация. Композиционный сорбент на основе гидросиликатов кальция / А.Г. Морозова, Т.М. Лонзингер, Г.Г. Михайлов; заявитель и патентообладатель Юж.-Урал. гос. ун-т. – № 2011125244/05; заявл. 17.06.2011; опубл. 10.05.2013, Бюл. № 13. – 6 с.

Переиздание книги

Борисова, Е.Г. Коллокации. Что это такое и как их изучать / Е.Е. Борисова. – 2-е изд. – М.: Филология, 1995. – 49 с.

ГОСТы

ГОСТ 8.586.5–2005. Вибрация и удар. Измерение общей вибрации и оценка её воздействия на человека. – М.: Изд-во стандартов, 2007. – 10 с.

Комолов Н.В. Психофизиологическая оптимизация процесса адаптации курсантов ВМедА в начальном периоде обучения: дис. ... канд. мед. наук / Н.В. Комолов. – СПб., 2003. – 136 с.

Учебно-методическое издание

Нухова Марина Владимировна,
доцент, кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой общей и социальной психологии
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна
доцент, доктор биологических наук,
профессор кафедры общей и социальной психологии
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ К ЗАЩИТЕ (СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ)

для направления 37.04.01 Психология (уровень магистратуры)
направленность
«Клиническая психология», «Семейная психология»

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 11.04.2020
Формат 60х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 2,4
Тираж 300 экз. Заказ №_____

ИПК БГПУ им. М. Акмуллы 450000, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

Методические рекомендации по проведению практики

Педагогическая практика включает несколько этапов:

организационный этап практики заключается в участии в установочной конференции, постановке педагогических задач, инструктажу по порядку прохождения практики, подготовке методического обеспечения;

на ознакомительном этапе происходит знакомство с образовательным учреждением, режимом его работы, правилами внутреннего трудового распорядка, уставом. Студенты знакомятся с администрацией и педагогическим коллективом, с основными задачами и направлениями учебной работы преподавателя психологии (анализ нормативных документов, учебного плана и пр.) и внеклассной работы классного руководителя (куратора), с закрепленным классом или группой. На этом же этапе происходит конкретизация задач практики, плана работы, исходя из особенностей образовательного учреждения;

основной этап включает подготовку и утверждение конспектов уроков и внеклассных мероприятий по психологии, проведение пробных и зачетных уроков по психологии разных типов, внеаудиторной и методической работы, изучение отдельного учащегося или классного коллектива (студенческой группы), присутствие на уроках преподавателя психологии, зачетных уроках других студентов, с целью наблюдения и анализа педагогической деятельности, обсуждении занятий, самоанализ своей педагогической деятельности.

заключительный этап состоит из подведения итогов практики, написания отчета, анализа эффективности и оценки результатов практики. Он включает и подготовку к итоговой конференции на факультете.

Для руководства практикой назначаются руководители.

При проведении практики на базе инфраструктуры университет назначается руководитель (руководители) практики от вуза из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу вуза.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу университета (далее - руководитель практики от организации от БГПУ им.М.Акмуллы и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее - руководитель практики от базы практики). Базы практик представлены в Приложении1.

Руководитель практики от организации:

- составляет рабочий график (план) проведения практики;
- разрабатывает индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики;
- участвует в распределении обучающихся по рабочим местам и видам работ в организации;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков проведения практики и соответствием ее содержания требованиям, установленным ОПОП ВО;
- оказывает методическую помощь обучающимся при выполнении ими индивидуальных заданий, а также при сборе материалов к выпускной квалификационной работе в ходе преддипломной практики;
- оценивает результаты прохождения практики обучающимися.

Руководитель практики от профильной организации:

- согласовывает индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики;
- предоставляет рабочие места обучающимся;
- обеспечивает безопасные условия прохождения практики обучающимся, отвечающие санитарным правилам и требованиям охраны труда;
- проводит инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями

охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.

При проведении практики в профильной организации руководителем практики от организации и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

Обучающиеся в период прохождения практики:

- выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программами практики;
- соблюдают правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

При наличии в организации вакантной должности, работа на которой соответствует требованиям к содержанию практики, с обучающимся может быть заключен срочный трудовой договор о замещении такой должности.

Направление на практику оформляется приказом с указанием закрепления каждого обучающегося за организацией или профильной организацией, а также с указанием вида и срока прохождения практики.

В случае организации практики с использованием дистанционных образовательных технологий контактная работа проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

Результаты прохождения практики оцениваются посредством проведения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

12. Формы отчетности по практике.

По итогам практики студенты сдают: дневник практики, индивидуальный план, аттестационный лист руководителя базы практики и руководителя от ВУЗа. Полностью перечень отчетной документации представлен в Приложении 2

Порядок аттестации, требования к аттестации и критерии оценки за практику):

Итоги практики подводятся на итоговой конференции по практике, на которой заслушиваются отчеты руководителей практики о качестве ее прохождения, представителей баз практики и выступления студентов. На основании обсуждения результатов и представленной документации выставляется дифференцированная оценка.

К выступлению на итоговой конференции допускаются студенты, своевременно и в полном объеме выполнившие программу практики и предоставившие в указанные сроки всю отчетную документацию.

Выступление включает устный публичный отчет студента-практиканта или подгруппы студентов, на который отводится 5-7 минут, ответы на вопросы руководителей практики. Устный отчет студента должен раскрывать цели и задачи практики, общую характеристику мест практики, описание выполненной работы, выводы и предложения по содержанию и организации практики, совершенствованию программы практики.

Итоговая аттестация по производственной практике выставляется кафедральным руководителем практики после предоставления всей отчетной документации и включает в себя общую оценку выполненной работы студента, а также соблюдения трудовой дисциплины и профессиональной этики.

Заполненные аттестационные листы - отзывы и итоговая ведомость (приложение1) размещается в электронном портфолио студента.

Студент сдает отчет по практике и индивидуально отвечает на вопросы.

Критерии оценки: своевременность сдачи отчета, полнота содержания, наличие печатей и необходимых подписей.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

Промежуточная аттестация по практике проводится в зачета с оценкой.Оценочные материалы текущего контроля по практике представлены : журнал практики, оценочный лист руководтеля базы практики и ВУЗа, конспекты зачетных урок, внеклассных мероприятий.Полностью оценочные материалы представлены в Приложении2.

Оценочные материалы промежуточной аттестации по практике представлены вопросами для собеседования:

Оценочные материалы промежуточной аттестации по практике представлены вопросами для собеседования:

1.Как психологически правильно построить урок?

2.Как правильно активизировать и удерживать внимание учащихся?

3.Какова последовательность действий при проведении внеклассного мероприятия?

4.Как правильно провести диагностику учащегося и класса?

5.Назовите этапы проведения психологической консультации

Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Студент получает за практику оценку «зачтено», если отчет выполнен в полном объеме, оформление соответствует требованиям, имеются печати и подписи руководителей баз практик, сдан в установленные сроки.

Студент получает за практику оценку «незачтено», если не выполнены , указанные выше требования.

При формировании дифференцированной оценки учитываются следующие критерии:

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Заполненные формы отчетности по практике (аттестационный лист с базы практики, аттестационный лист руководителя практики от ВУЗа, дневник практики-приложение 2 к шаблону программы практики) размещается в электронном портфолио обучающегося студентом самостоятельно.

Приложение 1

Формы отчетности по практике

По окончанию производственной практики студенты представляют следующую отчетную документацию, заверенную подписями руководителей практики в образовательном учреждении:

1) Журнал производственной практики студента-психолога в образовательном учреждении, включающий(приложение 1**): с печатью уч-я** (Приложение1)
   а) подробный индивидуальный план работы (пр.1а);
   б) подробный аналитический отчет о прохождении производственной практики с выводами и рекомендациями по ее совершенствованию (пр.1б);
   в) оценочный лист - отзыв руководителя о работе практиканта в образовательном учреждении (прил. 1в) ***с подписью ис печатью образовательного учреждения.***
   г) оценочный лист - отзыв курсового руководителя практики от кафедры (прил. 1г);
   е) итоговую зачетную ведомость с оценками и подписями руководителей практики(прил.1д).
2) Конспекты 3-х уроков разного типа (лекция, семинарское занятие, практическое или лабораторное занятие), проведенных студентом (Приложение 2(а,б).

3) Письменный анализ эффективности одного посещённого урока преподавателя психологии по предложенной схеме (Приложение 2в).
4) Письменный анализ эффективности одного посещённого урока студентов-практикантов по предложенной схеме (Приложение 2г).
5) Письменный самоанализ 1 проведенного урока по предложенной схеме(Приложение 2д).
6) Конспект-план одного внеаудиторного мероприятия проведенных студентом (допускается одно мероприятие на двоих студентов), (Приложение 3).
7) Письменный самоанализ зачетного внеаудиторного мероприятия (проводится индивидуально) (Приложение 3а).
8) Письменный протокол консультации психолога(Приложение4).
9) Письменный протокол консультации студента(Приложение4а).
10) Психолого-педагогическая характеристика учащегося (студента), по запросу с базы практики,составленная практикантом (Приложение 5).
11) Психолого-педагогическая характеристика класса (группы), по запросу с базы практики, составленная практикантом (Приложение6)

Приложение2.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмуллы

Факультет психологии
Кафедра общей и социальной психологии

ЖУРНАЛ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТА

Ф.И.О.
студента_____

Направление профессиональной подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Курс_____Группа_____

Форма обучения _____

Сроки практики с «____»_____по «____»_____201__года

Руководители практики

Курсовой руководитель от кафедры_____

Руководитель базы практики _____

Место прохождения практики

Организация (учреждение)_____
_____

Подпись руководителя организации (учреждения)
_____

Печать

Планирование на каждый день, несколько видов,
Если на одном листе не уместится на 2

Приложение2а

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Дата	Содержание планируемой работы	Отметка руководителя о выполнении
		Слово выполнено и подпись руководителя базы практики

Руководитель в учреждении (психолог): _____ (подпись)

Приложение2б

ОТЧЕТ
По итогам педагогической практики

Выводы:

Рекомендации по усовершенствованию:

Отчет составил студент:

_____

(подпись)

«__»_____20… _г.

Отчет проверил групповой руководитель

_____

(подпись)

«__»_____20… _г.

Приложение 1в

Оценочный лист руководителя практики от образовательного учреждения (оценка сформированности компетенций)

Ф.И.О. студента _____

№	Вид работы (документация)	компетенции	Индикаторы	Макс балл	Оценка
1.	Выполнение заданий и поручений руководителя	ОК-5 ПК-16, ПК-20	Проведение стандартного прикладного исследования в области психологии,	12	
2.	Проведение консультаций, собеседований	ОК-5 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-5 ПК-23 ПК-24	Наличие протоколов	12	
3	Конспекты 3-х уроков разного типа проведенных студентом.	ОПК-1 ПК-25 ПК-28 ПК-29	Соответствие конспекта требованиям к методике преподавания психологии, критериям оценки качества (полнота, логичность, соответствие теме) .	10	
4	Письменный самоанализ проведенных зачётных уроков по предложенной схеме.	ОК-1 ОК-5 ОК-6 ПК-25	Способность к рефлексивному анализу, собственной деятельности. Наличие в самоанализе оценки научного, методического, риторического и воспитательного уровня урока; полнота и глубина анализа, рекомендации по самосовершенствованию. Способность к планированию (учет временных рамок, наглядности, организации активности учащихся) . Оформление	12	
5	Письменный анализ эффективности одного посещённого урока преподавателя психологии и студентов-практикантов по предложенной схеме.	ПК-25	Научный подход к анализу урока; глубина и всесторонность анализа, оценка урока с учетом взаимосвязи всех его компонентов, их дидактической обусловленности и логической взаимосвязи; рассмотрение урока во взаимосвязи с предыдущими уроками изучаемой темы; учет специфики данного учебного предмета; научная и методическая обоснованность оценок, характеристик и выводов, их конкретность, доказательность и убедительность; предложения по совершенствованию урока. Оформление.	10	
6	Конспект зачетного внеаудиторного мероприятия, проведенного студентом	ПК-28 ПК-30 ПК-32	Соответствие конспекта требованиям к методике проведения внеаудиторных мероприятий, оформление	12	
7	Письменный самоанализ зачетного внеаудиторного мероприятия	ПК-25	Анализ методики подготовки мероприятия, его структуры и анализа, содержания и методики проведения; анализ результатов мероприятия; выводы и пожелания по совершенствованию.:	12	

8	Психолого-педагогическая характеристика учащегося	ПК-16 ПК-20 ПК-24	Адекватность методов и методик предмету исследования; полнота охвата предмета исследования; обоснованность сделанных выводов. Оформление:	10	
9	Психолого-педагогическая характеристика и класса (группы), составленная практикантом	ПК-16 ПК-20 ПК-24	Адекватность методов и методик предмету исследования; полнота охвата предмета исследования; обоснованность сделанных выводов. Оформление.	10	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА				**100**	

Комментарии к оценкам: **Обязательно**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Подпись руководителя практики
от организации (предприятия) _____ / (ФИО)

М.П.

Приложение 1д

Оценочный лист курсового руководителя

Ф.И.О. студента _____

№	Вид работы (документация)	**Документация / Вид работы**	компетенции	Max балл	Оцкнка КР
1	Журнал производственной практики	*Самоанализ своей готовности к профессиональной деятельности* Выделены профессиональные качества и умения психолога. Показан уровень соответствия развития собственных качеств качествам профессионала. Наличие конкретных рекомендаций по совершенствованию учебного процесса в вузе; наличие конкретных рекомендаций по совершенствованию прохождения практики; Наличие заполненных оценочных листов: руководителя практики в образовательном учреждение.	ОК-1 ОК-5 ОК-6 ПК-25 ПК-28 ПК-29 ПК-32 ПК-16 ПК-20	25	
2	Комплект отчетной документации	Наличие всей документации, качество оформления, своевременность сдачи	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-5 ПК-23 ПК-25 ПК-28 ПК-29 ПК-32 ПК-30 ПК-16 ПК-20	50	
3	Отчет или общегруппова я презентация по итогам практики	Качество устного доклада на заключительной конференции, наличии наглядности (слайды, газета и т.д.)	ОК-6 ПК-25 ПК-28 ПК-29 ПК-32 ПК-16 ПК-20	25	
		ИТОГО		100	

Комментарии к оценкам:

_____

_____

Курсовой руководитель практики: _____

(подпись)

Приложение2е,ж,з

Титульный лист урока по психологии (образец):

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М.Акмуллы»

Факультет психологии

ТЕМА проводимого урока
план-конспект урока по психологии 2 конспекта разных уроков разного типа, но один –пробный, второй –зачетный с оценкой психолога с базы практики)

<u>Не более 2 листов!!!</u>

Выполнил: Ф.И.О.
Проверил:
преподаватель _____

Уфа 20..

Образец конспекта лекции

Тема: «……»(2часа)

Вопросы для обсуждения
1.

2.

3.

Терминологический тезаурус: новые слова по теме, например психология, перцеция ит.д. , не 5-8 слов

Литература
Не более 5 источников, можно эл. ресуры

1.Вопрос……

Краткое содержание, не более ½ листа
Вывод по вопросу

2.Вопрос……..
Краткое содержание, не более ½ листа
Вывод по вопросу

3.Вопрос……..

Краткое содержание, не более ½ листа
Вывод по вопросу

Вывод по всей теме

Объем не более 2 листов

Образец

Практическое занятие 2. По теме: «Особенности ценностно-мотивационной сферы эффективной личности» (проводится в интерактивной форме- тренинговый формат)

Вопросы для обсуждения (психологическая разминка)

1. Параметры развитости мотивационной сферы личности.
2. Целеполагание. Стратегии постановки целей.
3.Основные этапы работы с целью

Терминологический тезаурус: мотив, мотивация, цель долгосрочная, среднесрочная, краткосрочная, целеполагание

Методические указания

Вопрос 1. Объяснить отличия в понимании мотива и мотивации (личностно-значимые и общественно-значимые мотивы), раскрыть параметры мотивации

Вопрос 2.Дать определение понятиям «цель», «целеполагание», объяснить различия и сходства между ними. Ранжирование целей (оперативные, тактические, стратегические)

Вопрос 3. ……

Практические задания

1. Составить список личностных и общественно-значимых мотивов и проанализировать их.
2.Упражнение: «Целеполагание» (после проведения рефлексия).
3.С учетом основных этапов работы с целью, расписать две своих личных цели (рефлексия).
4. Техника SMART (конкретные, измеримые достижения, релевантные (соответствующие другим целям) и привязанные ко времени.

Литература:

1. Лесин, А.М. К вопросу об особенностях формирования и проявления инициативности современных девушек-студенток / А.М. Лесин // Материалы III Международного

женского конгресса «Имидж женщины XXI века: успех, красота, стабильность» (10 марта 2016 г.). – М.: Издательство Академии имиджелогии, 2016. – С. 241-247.

2. Лесин, А.М., Связь между особенностями инициативности и различными ценностями студентов / А.М. Лесин, Н.А. Фомина // Системные исследования свойств личности: к 30-летию научной школы А.И. Крупнова в РУДН: Коллективная монография. – М.: РУДН, 2014. – С. 276-280.

3. Крупнов, А.И., Новикова И.А.История и концептуальные основы системно-функционального подхода к исследованию свойств личности/ А.И. Крупнов, И.А. Новикова // Системные исследования свойств личности: к 30-летию научной школы А.И. Крупнова в РУДН: Коллективная монография. – М.: РУДН, 2014. – С. 9-30.

Приложение3в.

Психологический анализ посещенного урока преподавателя(вы анализируете один урок у преподавателя психологии)

Ф.И.О. преподавателя

Название дисциплины

Тема урока:

№	Составляющие анализа	Индикаторы	max балл	Оценка
1	Психологическая цель урока	1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока; 2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе; 3) предусмотрение отдельных средств психологопедагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.	10	

2.	Стиль урока:	1) определение содержания и структуры урока в соответствии с принципами развивающего обучения: - соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление; - определение объема воспроизводящей деятельности учащихся и творческой; - планирование усвоения знаний в готовом виде (со слов учителя, из учебника, пособия и т.п.) и в процессе самостоятельного поиска; - выполнение учителем проблемно-эвристического обучения и учащимися; кто ставит проблему, формулирует ее, кто решает); - учет контроля, анализа и оценки деятельности школьников, осуществляемых учителем, и взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа учащихся - соотношение побуждения учащихся к деятельности (комментарии вызывающие положительные чувства в связи с проделанной работой, установки, стимулирующие интерес, волевые усилия к преодолению трудностей и т д.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания, нотации и т.п.); 2) особенности самоорганизации учителя: - подготовленность к уроку и главное — осознание психологической цели и внутренняя готовность к ее осуществлению; - рабочее самочувствие в начале урока и в его ходе (собранность, сонастроенность с те-мой и психологической целью урока, энергичность, настойчивость в осуществлении поставленной цели, оптимистический подход ко всему происходящему на уроке, педагогическая находчивость и др.); - педагогический такт (случаи, проявления); - психологический климат на уроке (поддержание атмосферы радостного, искреннего общения, деловой контакт и др.).	10	
3	Организация познавательной	1) определение мер для обеспечения условий продуктивной работы	10	

	деятельности учащихся:	мышления и воображения учащихся: - планирование путей восприятия учениками изучаемых объектов и явлений, их осмысления; - использование установок в форме убеждения, внушения; - планирование условий устойчивого внимания и сосредоточенности учащихся; - использование различных форм работы для актуализации в памяти учащихся ранее усвоенных знаний и умений, необходимых для восприятия новых (беседа, индивидуальный опрос, упражнения по повторению), 2) организация деятельности мышления и воображения учащихся в процессе формирования новых знаний и умений; - определение уровня сформированности знаний и умений у учащихся (на уровне конкретно-чувственных представлений, понятий, обобщающих образов "открытий", формулирования выводов); - опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся; - планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся); - руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать; - использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение		

		цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы); 3) закрепление результатов работы: - формирование навыков путем упражнений, - обучение переносу ранее усвоенных умений и навыков на новые условия работы, предупреждение механического переноса.		
4	Организованность учащихся:	1) отношение учащихся к учению, их самоорганизация и уровень умственного развития; 2) возможные группы учащихся по уровню обучаемости, учёт этих обстоятельств при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формах работы учащихся на уроке.	10	
4	Учет возрастных особенностей учащихся:	1) планирование урока в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся; 2) проведение урока с учетом сильных и слабых учеников; 3) дифференцированный подход к сильным и слабым ученикам	10	
	Итого:		50	

Комментарии- отзыв к оценкам: (ОБЯЗАТЕЛЬНО, пишет анализирующий урок)

_____

_____

_____

_____

«Ознакомлен» Подпись преподавателя проводившего урок

Подпись проводившего анализ

Приложение2г.

Психологический анализ посещенного урока студента(вы анализируете один урок у своего однокурсника)

Ф.И.О. преподавателя

Название дисциплины

Тема урока:

	Составляющие	Индикаторы	max	Оце

№	анализа		балл	нка
1	Психологическая цель урока	1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока; 2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе; 3) предусмотрение отдельных средств психологопедагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.	10	
2.	Стиль урока:	1) определение содержания и структуры урока в соответствии с принципами развивающего обучения: - соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление; - определение объема воспроизводящей деятельности учащихся и творческой; - планирование усвоения знаний в готовом виде (со слов учителя, из учебника, пособия и т.п.) и в процессе самостоятельного поиска; - выполнение учителем проблемно-эвристического обучения и учащимися; кто ставит проблему, формулирует ее, кто решает); - учет контроля, анализа и оценки деятельности школьников, осуществляемых учителем, и взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа учащихся - соотношение побуждения учащихся к деятельности (комментарии вызывающие положительные чувства в связи с проделанной работой, установки, стимулирующие интерес, волевые усилия к преодолению трудностей и т д.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания, нотации и т.п.); 2) особенности самоорганизации учителя: - подготовленность к уроку и главное — осознание психологической цели и внутренняя готовность к ее осуществлению; - рабочее самочувствие в начале урока и в его ходе (собранность, сонастроенность с те-мой и психологической целью урока, энергичность, настойчивость в	10	

		осуществлении поставленной цели, оптимистический подход ко всему происходящему на уроке, педагогическая находчивость и др.); - педагогический такт (случаи, проявления); - психологический климат на уроке (поддержание атмосферы радостного, искреннего общения, деловой контакт и др.).		
3	Организация познавательной деятельности учащихся:	1) определение мер для обеспечения условий продуктивной работы мышления и воображения учащихся: - планирование путей восприятия учениками изучаемых объектов и явлений, их осмысления; - использование установок в форме убеждения, внушения; - планирование условий устойчивого внимания и сосредоточенности учащихся; - использование различных форм работы для актуализации в памяти учащихся ранее усвоенных знаний и умений, необходимых для восприятия новых (беседа, индивидуальный опрос, упражнения по повторению), 2) организация деятельности мышления и воображения учащихся в процессе формирования новых знаний и умений; - определение уровня сформированности знаний и умений у учащихся (на уровне конкретно-чувственных представлений, понятий, обобщающих образов "открытий", формулирования выводов); - опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся; - планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-	10	

		эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся); - руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать; - использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы); 3) закрепление результатов работы: - формирование навыков путем упражнений, - обучение переносу ранее усвоенных умений и навыков на новые условия работы, предупреждение механического переноса.		
4	Организованность учащихся:	1) отношение учащихся к учению, их самоорганизация и уровень умственного развития; 2) возможные группы учащихся по уровню обучаемости, учёт этих обстоятельств при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формах работы учащихся на уроке.	10	
4	Учет возрастных особенностей учащихся:	1) планирование урока в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся; 2) проведение урока с учетом сильных и слабых учеников; 3) дифференцированный подход к сильным и слабым ученикам	10	
	Итого:		50	

Комментарии к оценкам: **(ОБЯЗАТЕЛЬНО, пишет анализирующий урок)**

_____

_____

_____

_____

«Ознакомлен» Подпись студента проводившего урок

Подпись проводившего анализ

Самоанализ зачетного урока студента

Ф.И.О. студента

Название дисциплины

Тема урока:

№	Составляющие анализа	Индикаторы	Максимальный бал	Оценка преподав.	Оценка студентом (самоанализ)
1	Психологическая цель урока	1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока; 2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе; 3) предусмотрение отдельных средств психолого-педагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.	10		
2.	Стиль урока:	1) определение содержания и структуры урока в соответствии с принципами развивающего обучения: - соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление; - определение объема воспроизводящей деятельности учащихся и творческой; - планирование усвоения знаний в готовом виде (со слов учителя, из учебника, пособия и т.п.) и в процессе самостоятельного поиска; - выполнение учителем проблемно-эвристического обучения и учащимися; кто ставит проблему, формулирует ее, кто решает); - учет контроля, анализа и оценки деятельности школьников, осуществляемых учителем, и взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа учащихся - соотношение побуждения учащихся к деятельности (комментарии вызывающие положительные чувства в связи с	10		

		проделанной работой, установки, стимулирующие интерес, волевые усилия к преодолению трудностей и т д.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания, нотации и т.п.); 2) особенности самоорганизации учителя: - подготовленность к уроку и главное — осознание психологической цели и внутренняя готовность к ее осуществлению; - рабочее самочувствие в начале урока и в его ходе (собранность, сонастроенность с те-мой и психологической целью урока, энергичность, настойчивость в осуществлении поставленной цели, оптимистический подход ко всему происходящему на уроке, педагогическая находчивость и др.); - педагогический такт (случаи, проявления); - психологический климат на уроке (поддержание атмосферы радостного, искреннего общения, деловой контакт и др.).			
3	Организация познавательной деятельности учащихся:	1) определение мер для обеспечения условий продуктивной работы мышления и воображения учащихся: - планирование путей восприятия учениками изучаемых объектов и явлений, их осмысления; - использование установок в форме убеждения, внушения; - планирование условий устойчивого внимания и сосредоточенности учащихся; - использование различных форм работы для актуализации в памяти учащихся ранее усвоенных знаний и умений, необходимых для восприятия новых (беседа, индивидуальный опрос, упражнения по повторению), 2) организация деятельности мышления и воображения учащихся в процессе формирования новых знаний и умений; - определение уровня сформированности знаний и	10		

		умений у учащихся (на уровне конкретно-чувственных представлений, понятий, обобщающих образов "открытий", формулирования выводов); - опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся; - планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся); - руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать; - использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы); 3) закрепление результатов работы: - формирование навыков путем упражнений,			

		- обучение переносу ранее усвоенных умений и навыков на новые условия работы, предупреждение механического переноса.			
4.	Организованность учащихся:	1) отношение учащихся к учению, их самоорганизация и уровень умственного развития; 2) возможные группы учащихся по уровню обучаемости, учёт этих обстоятельств при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формах работы учащихся на уроке.	10		
5.	Учет возрастных особенностей учащихся:	1) планирование урока в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся; 2) проведение урока с учетом сильных и слабых учеников; 3) дифференцированный подход к сильным и слабым ученикам	10		
	ИТОГО		50		

Комментарии к оценкам со стороны преподавателя:

_____
_____
_____
_____
_____

Комментарии к оценкам со стороны студента(самоанализ):

_____
_____
_____
_____
_____
_____

«Ознакомлен» Подпись студента проводившего урок

Подпись преподавателя проводившего анализ урока

Приложение4

Оформлять по следующему образцу:

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М.Акмуллы»

Факультет психологии

ТЕМА внеаудиторного мероприятия
план-конспект воспитательного (внеклассного)
мероприятия/

можно одно мероприятие проводить 2 студентам, не более, если это тренинг, квест, кейс, викторина, олимпиада и т.д. если формат лекции -1 студент

Выполнил: Ф.И.О.
Проверил:
Преподаватель психологии
(с базы практики, который
присутствовал и анализировал)

Уфа 20…

Схема плана-конспекта внеурочного мероприятия

Предмет, группа (класс), учебное заведение

Ф.И.О.психолога, присутствовавшего на мероприятии

1. Тема внеурочного мероприятия.
2. Цель и задачи внеурочного мероприятия.
3. План внеурочного мероприятия.
4. Оборудование (ТСО и наглядность).
5. Литература.
6. План внеурочного мероприятия с хронометражем.
7. Сценарий внеурочного мероприятия.

Приложение4а

Схема анализа воспитательного мероприятия,

1.Общие сведения.Школа, класс, вид работы, дата проведения, тема проведенного внеклассного мероприятия.

Педагогическое обоснование темы (почему данное мероприятие включено в план воспитательной работы; его соответствие возрастным особенностям класса).

2.Цели и задачи мероприятия.

3.Психолого-педагогическое обоснование содержания и формы данного мероприятия: соответствие работы общим задачам воспитания, уровню развития детского коллектива, возрастным особенностям школьников.

4. Анализ подготовки мероприятия: инициаторы мероприятия, степень участия детей в подготовке к мероприятию, их самостоятельность и активность, понимание значимости предстоящей работы. Роль актива в подготовке мероприятия.

5. Анализ хода мероприятия:

- нравственная и общественно-полезная направленность содержания;
- разнообразие видов деятельности (познавательная, трудовая, игровая, художественная, спортивная, туристская, общественно-политическая и т.д.) в ходе мероприятия,
- эмоциональные состояния, возникшие в процессе его проведения, их адекватность целям и задачам: характер взаимоотношений /"Учителя-учащиеся", "учащиеся-учащиеся", "родители -учащиеся", "учащиеся-учителя"/, которые складывались во время подготовки и проведения;
- забота (о ком? о чем?), проявленная во время подготовки и проведения мероприятия;
- активность учащихся на всех этапах проведения мероприятия; личный вклад каждого и роль всего коллектива в проведение дела.

6. Особенности личности воспитателя (студента) убежденность, эмоциональность, контакт с учащимися, знание моральных качеств своих учеников и их мотивации.

7. Общая оценка.

Соответствие результатов мероприятия поставленным целям.

Оценка содержания, мероприятия, познавательная и воспитательная ценность подобранного материала.

Степень удовлетворенности ребят от проведенного мероприятия.

Причина успехов, неудач, ошибок и пути их ликвидации.

Позиция классного руководителя в проведении и подведении итогов мероприятия.

Значение мероприятия для последующего развития коллектива и отдельных учащихся

Приложение4б,в

Образец, адаптировать под возраст консультируемого,не более 2 листов, 12 шрифт, по запросу кл. руководителя, психолога,самого обучающегося

Протокол индивидуальной консультации.

Дата 06.10.2017 г. Консультант – педагог психолог Александрова А.С.

Ф.И. – Софья Ч.

Обучается в 1 классе.

Краткое содержание проблемы:

Мама предъявляет жалобы на то, что девочка с неохотой идет в школу (хотя с началасентября пошла в школу с желанием). По мнению мамы, негативные переживания девочки,связанные со школой, привели к тому, что девочка стала часто моргать глазами,наблюдается повышенная утомляемость, снижение работоспособности, девочка с неохотойидет в школу утром, плачет, жалуется на то, ничего у неё в школе не получается, чтоучитель громко говорит, не хвалит её.

Общее впечатление о клиенте:

Девочка хорошо идет на контакт, несколько медлительная по темпераменту. Кругозор ипознавательное развитие – в норме для детей данного возраста. Зависима от отношения кней взрослых (особенно мамы), ждет постоянной похвалы, одобрения и поддержки.

Цель консультации: нормализация эмоционального состояния девочки, формирование позитивного отношения к обучению в школе.

Характер и ход консультации:

1.Диагностика общего эмоционального состояния девочки,характера взаимоотношений в семье, эмоционального отношения к школе.

2. Посещение уроков в школе (наблюдение за поведением девочки на уроках–08.10.17 г.)

3. Беседа с мамой (13.10.17 г.,17.11.17 г.)

4. Коррекция эмоционального состояния девочки;

5. Организационные процедуры (режим дня, витамины, перемена соседки по парте)

6. Диагностика адаптированности ребенка к обучению в школе (групповая), спустямесяц после консультации (14.11.17 г.)

7. Беседа с учителем девочки (14.11.17 г.)

Диагностическое обследование, методики:

1.Проективный тест «Что мне нравится в школе?», «Что мне не нравится в школе?»

2. Проективная методика «Рисунок семьи»

3. Метод цветового выбора МЦВ (модификация Л.Н.Собчик)

4. ЦТО – тест цветовых отношений

5. Методика «Незаконченные предложения»

6. Анкета «Что мне нравится в школе»

Результаты:

Рисунок семьи: Взаимоотношения в семье теплые, ровные. Наиболее значима мама, врисунке девочка подчеркивает теплоту взаимоотношений между родителями (папа даритмаме цветы). Близкие отношения с сестрой, которая является для неё во всём примере.Цвета рисунка – яркие, насыщенные, эмоциональный фон – радостный, позитивный.

«Что мне не нравится в школе» девочка нарисовала ситуацию на уроке (Софья ссоседкой по парте разговаривают, а учительница – громко объясняет). Использованысерый, синий, коричневый и оранжевый цвета, что говорит о том, что девочке хочетсяотстраниться, выйти из этой ситуации.

«Что мне нравится в школе» игровая ситуация на перемене с использованием яркихцветов, что говорит о комфортности девочки вне учебной ситуации.

Метод цветовых выборов:

34512670 – 1 выбор

34512607 – 2 выбор

Активность, высокая мотивация достижения,потребность в самореализации,противодействие обстоятельствам, препятствующим свободной самореализации личности,неустойчивость эмоционального состояния. Самооценка неустойчива, наряду с высокимуровнем притязаний – неуверенность в себе, которая легко переходит в другую крайность вситуации признания и успеха в глазах окружающих. Потребность в теплых отношениях,
любви и понимании. Сентиментальность, идеализации объекта привязанности. Стремлениепримириться с трудностями и найти оптимальную зону комфорта.

ЦТО: Красный цвет (активность, общение, стремление достичь своего) – мама; настроение,когда всё получается на уроках; игра с куклой; подарки на день рождения;

Синий цвет – папа; когда учитель делает замечание; (ум, интеллект, углубленность в себя, некоторая эмоциональная отстраненность);

Желтый цвет (надежды на лучшее, активность, радость) – сама Софья; подруга; подарки;школа днем; настроение сейчас (во время беседы с психологом); когда играю с кошкой исобакой;

Сиреневый (мечты, фантазии, застенчивость, отрыв от реальности, идеализация) – сестра;учительница, подарки; игра за компьютером;

Серый (стремление отстраниться, отодвинуться подальше, спрятаться, чтобы не трогали)– когда на уроках чтото не получается; мама ругает; учитель не сильно ругается;

Черный (негатив, протест, уныние) – соседка по парте; папа ругается; учитель сильноругается; школа утром;

Зеленый (практичность, стремление к самореализации) – бабушка Люба;

Коричневый (зона физиологического комфорта) – бабушка Тома;

Разноцветное (яркие цвета – красный, желтый, сиреневый, зеленый) кружок музыки;рисование; труд; представляла, какой будет школа; каникулы;

Незаконченные предложения:

Методика вызвала затруднения (при формулировании мыслей). Но основная канварассуждений – надежды на то, что в школе все хорошо будет получаться, будет спокойно ирадостно.

Дальнейшая работа с клиентом:

С мамой девочки:

1. Беседа для уточнения подробностей психологических особенностей девочки, режимадня, увлечений, интересов.
2. Беседа о трудностях периода адаптации ребенка в школе, действиях родителей,способствующих снижению тревожности и негативных моментов в период адаптации кшколе.
3. Библиотерапия (книга «Первый раз – в первый класс» для родителей о трудностяхадаптации в школе)
4. Обсуждение возможностей перестройки режима дня и увлечений (ограничение времениигр на компьютере, дневной сон, прием витаминов и седативных препаратов, достаточнодлительные прогулки на воздухе, ранний отбой – т.к. девочка с трудом встает утром идолго одевается, спокойные занятия перед сном – рисование, лепка или прогулка)

С учителем:

1. Беседа о поведении девочки на уроке, её активности, концентрации внимания, реакциина замечания учителя, темпе работы на уроке и т.д.;
2. Наблюдение за поведением девочки на уроке;

С девочкой:

1. Ролевые игры «На уроке», «Я – учитель», «Я – ученица»
2. Метод незаконченных предложений
3. Изобразительное творчество

Совместные действия по нормализации эмоционального состояния девочки:

1.Для повышения результативности учебной деятельности и уверенности девочки всвоих силах – учитель пересадила Софью к более слабому ученику (на которого она ненадеется, не разговаривает и не отвлекается на уроках).
2. Перестройка режима дня и увлечений (ограничение времени игр на компьютере, дневнойсон, прием витаминов и седативных препаратов, достаточно длительные прогулки навоздухе, ранний отбой – т.к. девочка с трудом встает утром и долго одевается, спокойныезанятия перед сном – рисование, лепка или прогулка).

Собственно, психологические мероприятия (проигрывание ситуаций из школьнойжизни), рисование.

Диагностика адаптированности в школе: (после коррекционных мероприятий понормализации состояния – на конец октября) Показала среднюю нормуадаптированности к обучению в школе (довольно комфортно чувствует себя в позициишкольника, старается как можно лучше выполнять то, что требует учитель, спокойночувствует себя в школе, отношение к школе позитивное).

На рисунке «Что мне нравится вшколе» изобразила учебную деятельность на уроке в спокойных тонах.

Результаты повторной диагностики говорят о том, что произошла нормализацияэмоционального состояния первоклассницы. Отношение к школе и своей деятельности,учителю и одноклассникам – позитивное. Цель консультации достигнута.

Проводивший консультацию Подпись, фамилия

Присутствующий на консультации Подпись, фамилия

Приложение 4г.

Примерная схема составления психолого-педагогической характеристики учащегося (по запросу кл. руководителя или психолога)

1. Общие данные об ученике:

а) фамилия, имя, класс, возраст; условия жизни в семье, положение учащегося в семье, основная линия семейного воспитания;

б) внешний вид (рост, лицо, походка и т.д.);

в) физическое развитие, состояние здоровья, физкультурная активность.

2. Учебная деятельность, (если запрос по учебе, используем не менее 3 методик по когнитивной сфере):

а) успеваемость (преобладающие оценки, предметы более или менее доступные, предметы предпочитаемые);

б) соотношение успеваемости и общего умственного развития (способности, кругозор, начитанность);

в) проявление в учебной деятельности , особенностей внимания, свойств памяти, сообразительности;

г) речь (словарный запас, образованность речи, умение выражать мысли устно и письменно);

д) отношение к обучению (прилежание, добросовестность, организованность в учебной деятельности; интерес к познавательной деятельности, стремление к самоутверждению, «нажимом» со стороны родителей или учителей, способностями и т.д.).

3. Дисциплинированность(если запрос по дисциплине, используем не менее 3 методик по когнитивной сфере)::

а) особенности поведения на уроках, на переменах, в свободное от занятий время;

б) выполнение режима, выполнение требований учителей;

в) навыки культуры проведения;

г) единство сознания и поведения.

4. Общественная активность:

а) общественные обязанности (поручения), которые выполняет;

б) степень активности в общественной жизни группы.

6. Интересы учащегося, глубина и активность интересов:

а) ценностные ориентации;

б) интересы, увлечения.

4. Взаимоотношения с учениками (одногруппниками)класса:

а) характер общения (общителен ли, легко ли взаимодействует с большинством в классе, примыкает ли к какой-либо группировке; взаимоотношения с классным руководителем, учителями,
б) положение, которое занимает ученик в классе, социометрический статус, удовлетворенность своим положением.
5. Отношение школьника к себе:
а) мнение о себе, свойствах своей личности, самооценка, адекватность самооценки.
6. Особенности темперамента и характера:
а) выражение особенности темперамента в поведении, работоспособности, общительности, эмоциональной сфере, темпе работы (ровный темп или работает порывами, быстрое начало работы или долгая «раскачка»); в уверенности (неуверенности) в себе;
б) преобладающее настроение (вялое, грустное, подавленное, устойчивое, неустойчивое или частая смена настроения);
в) ярко выраженные положительные и отрицательные черты характера школьника.
7. Характерные проявления особенностей возраста в поведении ученика
8. Выводы:
а) причина проблемы, исходя из результатов диагностики.
9. Рекомендации учителю и родителям
- на какие сильные стороны личности, по Вашему мнению, надо опираться в дальнейшем развитии и воспитании;
- какие недостатки Вы видите в формировании личности учащегося, и над какими сторонами его личности необходимо работать

Характеристика по ПРБЛЕМНОМУ УЧЕНИКУ,к характеристике д. б. приложены заполненные бланки использванных методик(название методики, автор; имя, фамилия диагностируемого, дата проведения, тексты оапросников НЕ НАДО!!!)-3 методики , возможно по запросу уч. заведения

ОБЪЕМ НЕ БОЛЕЕ ! !!!! 1-2ЛИСТА, 12 шрифт

Подпись и фамилия проводившего
Подпись и фамилия психолога

Приложение 5

Психолого-педагогическая характеристика класса (группы): план

1.Сведения об учениках: количество, возраст, пол.

2.Характеристика лидеров учебного коллнктива, его актива.

5. Указание микрогрупп в коллективе, характеристика их образования и взаимодействия с остальными членами учебного коллектива.

6.Статусная и социометрическая характеристика класса(группы).

7.Основные ценности и приоритеты, принятые в классе(группе).

8.Уровень коммуникативной культуры учеников. Способы решения конфликтов, принятые в школьном коллективе.

9.Мнения учителей (кураторав) о классе и отдельных учениках. - Читайте подробнее на FB.ru: http://fb.ru/article/171417/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-klassa-obschie-rekomendatsii-i-obrazets-sostavleniya

Психолого-педагогическая характеристика класса: образец

1. 10 "А" класс средней школы №15 города Санкт-Петербурга был образован в 2003 году.

2. В 10 "А" классе 20 учеников, 10 из них юноши и 10 - девушки. Всем ученикам исполнилось по 16 лет.

3. Лидерами в классе являются Яковлев Александр и Соловьев Антон. Якушева Вера, Вусько Александра и Ефимова Ольга - актив класса. Девушки участвуют в учебных соревнованиях и общественной жизни школы.

4. Уровень воспитанности учеников высок. В классе нет ребят, нарушающих дисциплину. Лидеры и актив группы представляют собой основные "ячейки" класса. Они ведут за собой остальных ребят и стараются поддерживать высокий уровень сплоченности в классе.

5. Образовались указанные микрогруппы еще в младшем школьном звене.

6. С помощью социометрического исследования были выявлены лидеры в классе, "звезда" - Якушева Вера, предпочитаемые - Ефимова Ольга, Соловей Вероника, Гунько Виктор, Славский Яков, изолированный - Дорошкевич Иван.

7. Класс в целом ориентирован на получение знаний, хороших отметок. Дружба и коллективная ответственность за жизнь класса преобладают в ценностных ориентациях учеников.

8. Коммуникативная культура класса на высоком уровне. Конфликты решаются обычно коллективным обсуждением проблемы.

9. Учителя довольны успеваемостью и поведением учеников 10 «А» класса.

подробнее на FB.ru: http://fb.ru/article/171417/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-klassa-obschie-rekomendatsii-i-obrazets-sostavleniya

МОЖНО ПРОВОДИТЬ 2-3 СТУДЕНТАМ ПО ОДНОЙ ТЕМЕ

ОБЪЕМ не более 1-2листа!!!!

Подпись и фамилия проводивших
Подпись и фамилия психолога

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Рекомендуемые этапы проведения практики и рекомендуемая последовательность выполнения заданий

1 день	*Организационный (подготовительный) этап*: участие в установочной конференции знакомство с целями и задачами практики, требованиями к оформлению отчетной документации, составление предварительного плана практики
со 2 по 19 день	*Учебно-ознакомительный (основной) этап*: знакомство с деятельностью организации, с ее структурой и функциями, с ролью и местом психологической службы или психолога в ее структуре; знакомство с содержанием документов, регламентирующих деятельность психолога; наблюдение за деятельностью психолога, специфических условий его работы в различных организациях; выполнение студентами-практикантами профессиональных поручений психолога с использованием имеющихся профессиональных знаний, умений и навыков; самонаблюдение и анализ собственных профессиональных интересов и склонностей
20 день	*Аналитический (заключительный) этап*: составление отчетной документации по практике, подготовка к заключительной конференции, участие в заключительной конференции

Для руководства практикой назначаются руководители.

При проведении практики на базе инфраструктуры университет назначается руководитель (руководители) практики от вуза из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу вуза.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу университета (далее – руководитель практики от организации / от БГПУ им. М. Акмуллы), и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее – руководитель практики от профильной организации / в учреждении (организации).

Руководитель практики от организации:

- составляет рабочий график (план) проведения практики;
- разрабатывает индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики;
- участвует в распределении обучающихся по рабочим местам и видам работ в организации;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков проведения практики и соответствием ее содержания требованиям, установленным ОПОП ВО;
- оказывает методическую помощь обучающимся при выполнении ими индивидуальных заданий, а также при сборе материалов к выпускной квалификационной работе в ходе преддипломной практики;
- оценивает результаты прохождения практики обучающимися.

Руководитель практики от профильной организации:

- согласовывает индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики;
- предоставляет рабочие места обучающимся;
- обеспечивает безопасные условия прохождения практики обучающимся, отвечающие санитарным правилам и требованиям охраны труда;

– проводит инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.

При проведении практики в профильной организации руководителем практики от организации и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

Обучающиеся в период прохождения практики:

– выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программами практики;
– соблюдают правила внутреннего трудового распорядка;
– соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

При наличии в организации вакантной должности, работа на которой соответствует требованиям к содержанию практики, с обучающимся может быть заключен срочный трудовой договор о замещении такой должности.

Направление на практику оформляется приказом с указанием закрепления каждого обучающегося за организацией или профильной организацией, а также с указанием вида и срока прохождения практики.

В случае организации практики с использованием дистанционных образовательных технологий контактная работа проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

Результаты прохождения практики оцениваются посредством проведения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

СПИСОК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1. Журнал учебной практики студента, включающий:
а) краткий план работы студента в каждом учреждении (организации);
б) подробный аналитический отчет о прохождении учебной практики по предложенной схеме с выводами и рекомендациями по ее совершенствованию;
в) отзыв группового руководителя от кафедры о работе студента в период практики;
г) заполненный оценочный лист (на каждой базе практики заполняется отдельно и заверяется подписью психолога учреждения (организации) и печатью).
2. Дневник учебной практики, содержащий описание и анализ ежедневной деятельности студента, заверенный подписью психолога учреждения (организации).
3. Психологический портрет профессионала-психолога в конкретной сфере деятельности (образовании, здравоохранении, правоохранительных органах, государственного и муниципального управления, социальной сфере и др.)
4. Психологическое эссе на тему «Я – психолог», содержащее анализ собственных профессиональных интересов и склонностей.
5. Копии документов и иллюстративные материалы (должностные инструкции психологов, план работы психологической службы/психолога, статистические данные и др.), отражающие специфику деятельности психолога в различных учреждениях (организациях).
6. Устный отчет и общегрупповая презентация по итогам учебной практики (видео- и фоторепортаж, слайды и другие формы презентации), представляемые на итоговой конференции.

Примерные вопросы для письменного аналитического отчёта

1. В каких организациях и учреждениях проходила учебная практика?
2. Какую роль и место занимает психологическая служба или психолог в данных организациях и учреждениях?
3. С какими видами деятельности психолога Вам удалось познакомиться?
4. Удалось ли выполнить план учебной практики в полном объеме?
5. Какие отклонения от плана имели место и почему, что сделано сверх плана?
6. Какие основные задачи решались Вами за период практики? Как Вы их решали, какие получили результаты?
7. Получили ли Вы удовлетворение от этой работы, какие при этом встретили затруднения?
8. Какие знания, умения и навыки Вы приобрели в процессе практики?
9. Осознали ли Вы собственные профессиональные качества, интересы и склонности в процессе практики?
10. Какие задачи по саморазвитию Вы перед собой ставите?
11. Какие вопросы, связанные с организацией и проведением учебной практики студентов, требуют, на Ваш взгляд, уточнения и совершенствования? Укажите возможные направления совершенствования учебной практики.

Формы отчетности по практике

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.АКМУЛЛЫ»

Факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

ЖУРНАЛ
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТА

Ф.И.О. студента _____

Направление профессиональной подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»»

Курс_____ Группа_____

Сроки практики с «____»_____по «____»_____20___года

Место прохождения практики

Организация (учреждение) _____

Организация (учреждение) _____

Руководители практики

Руководитель практики от БГПУ им. М. Акмуллы _____

Руководитель базы практики _____

Руководитель базы практики _____

ОТЧЕТ
по итогам учебной практики

в период с «___» _____ по «___» _____20__года

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Отчет составил студент:

_____

(подпись)

«___» _____ 20___ г.

Отчет проверил групповой руководитель:

_____

(подпись)

«___» _____ 20___ г.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Учреждение (организация) _____

Ф.И.О. и должность руководителя практики _____

№	Оцениваемые качества и компетенции	max	балл
1	Использование знаний, полученных в процессе обучения	15	
2	Демонстрация первичных профессиональных умений и навыков	15	
3	Выполнение заданий и поручений руководителя	15	
4	Своевременное и качественное заполнение дневника и ведение журнала практики	20	
5	Владение навыками анализа своей деятельности	15	
6	Соблюдение трудовой дисциплины, правил внутреннего трудового распорядка и профессиональной этики	10	
7	Проявление разумной инициативы и ответственности	10	
Общая оценка работы студента в период учебной практики		100	

Руководитель практики в учреждении (организации) _____
(подпись)

«____» _____ 20___г. печать

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Учреждение (организация) _____

Ф.И.О. и должность руководителя практики _____

№	Оцениваемые качества и компетенции	max	балл
1	Использование знаний, полученных в процессе обучения	15	
2	Демонстрация первичных профессиональных умений и навыков	15	
3	Выполнение заданий и поручений руководителя	15	
4	Своевременное и качественное заполнение дневника и ведение журнала практики	20	
5	Владение навыками анализа своей деятельности	15	
6	Соблюдение трудовой дисциплины, правил внутреннего трудового распорядка и профессиональной этики	10	
7	Проявление разумной инициативы и ответственности	10	
Общая оценка работы студента в период учебной практики		100	

Руководитель практики в учреждении (организации) _____
(подпись)

«____» _____ 20___г. печать

Аттестационный лист оценки уровня компетенций
по практике по получению первичных профессиональных умений и навыков

ФИО студента _____

Направление подготовки, направленность (профиль): **44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»»**

Курс _____Группа_____

Место прохождения практики (организации, учреждения):

_____

_____

Сроки прохождения практики: _____

№	**Виды работ, выполненные во время практики[1]**	**Показатели выполнения работ в соответствии с программой практики и требованиями организации, в которой проходила практика[2]**	**Коды компетенций[2]**	**Оценка** max балл	**Оценка**
1	Выполнение основных и вариативных заданий Среднее значение общей оценки работы студента в организациях (учреждениях)[3]	Качество выполнения практикантом видов работ, предусмотренных практикой; степень самостоятельности, умение творчески применять теоретические знания в практической деятельности; соблюдение профессиональной этики; соблюдение функциональных обязанностей	ОК-6; ОК-7; ОПК-1; ПК-2	**50**	
2	Заполнение журнала учебной практики, включающего подробный аналитический отчет о прохождении учебной практики[4]	Использование научного стиля изложения; наличие конкретных выводов и рекомендаций по совершенствованию организации и прохождения учебной практики	ОК-6; ОК-7; ОПК-1	**10**	
3	Оформление дневника учебной практики, содержащего описание и анализ ежедневной деятельности студента[4]	Логичность и последовательность описания проведенной деятельности; полнота представленной информации по каждому пункту	ОК-6; ОК-7; ОПК-1	**10**	
4	Изучение и предоставление копии документов и иллюстративных материалов, отражающих специфику деятельности психолога в учреждении[4]	Полнота представленной информации	ОПК-1, ПК-2	**5**	
5	Составление психологического портрета профессионала-психолога[4]	Выделение профессиональных качеств и умений психолога на основе проведенного наблюдения	ОПК-1	**10**	
6	Составление психологического эссе на тему «Я – психолог», содержащего анализ собственных профессиональных интересов и склонностей[4]	Раскрытие собственных профессиональных интересов; выявление профессиональных склонностей к той или иной сфере деятельности; показаны пути развития собственных качеств и умений	ОК-7	**10**	
7	Участие в подготовке и представлении устного отчета по итогам учебной практики[4]	Полнота охвата информации, умение выделять основное, способность к анализу своей деятельности, наглядность	ОК-7; ОПК-1	**5**	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА РАБОТЫ СТУДЕНТА В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ[5]				**100**	

Примечание:

[1] – заполняется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** на основе программы практики и анализа потребностей работодателя (базы практики) – может быть одинаковым по всей группе студентов;
[2] – заполняется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** на основе программы практики и учебного плана;
[3] – определяется как средний показатель по оценкам, полученным в нескольких учреждениях от **руководителей практики от профильной организации** (оценивается качество выполнения основных и вариативных заданий, предусмотренных практикой, соблюдение профессиональной этики);
[4] – определяется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** (оцениваются оформление документации по практике и участие в подготовке и представлении устного отчета по итогам практики);
[5] – определяется **руководителем практики от БГПУ им. М. Акмуллы** как средний оценочный балл по всем видам работ, индивидуального задания по практике и защиты отчета по практике, который затем выставляется в электронную ведомость.

Дата_____

Подпись руководителя практики
от БГПУ им. М. Акмуллы _____ /
_____

(ФИО)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Рекомендуется для направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
квалификации (степени) выпускника – бакалавр

Автор-составитель: Макушкина О.М.



УДК 160.0
ББК 88.5
М18

Рабочая тетрадь по социальной психологии [Текст] / Автор-составитель Макушкина О.М. – Уфа: Издательство «Мир печати», 2017. – 87с.

Рабочая тетрадь создана для практических занятий по дисциплине «Социальная психология» студентам образовательной программы подготовки специалистов по направлению **44.03.02** «Психолого-педагогическое образование» профиль «Психология образования», квалификации (степени) выпускника – бакалавр.

Рецензенты:
Фатыхова Р.М., зав. кафедрой, профессор, доктор педагогических наук,
Шаяхметова Э.Ш., профессор, доктор психофизиологических наук

© Изд-во «Мир печати», 2017
© Макушкина О.М.

РАЗДЕЛ I ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

СЕМИНАР 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКЕ

Цель занятия: Знакомством с основными понятиями и проблемами социальной психологии. Определение места социальной психологии в реальной жизни.

Содержание занятия:

1. *Место социальной психологии в системе научного знания.*
2. *Эволюция представлений о предмете социальной психологии в отечественной психологии.*
3. *Место социальной психологии в системе гуманитарного знания, ее взаимосвязь с другими психологическими дисциплинами.*
4. *Роль и значение социальной психологии в решении современных проблем человека и общества*. Основные задачи социальной психологии на современном этапе.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Приступая к изучению социальной психологии, следует всегда помнить, что она возникла на стыке наук – психологии и социологии. Раскрывая данный вопрос необходимо показать различные трактовки предмета социальной психологии в современной психологической и социологической литературе (Г.М. Андреева, А.В. Петровский, Б.Д. Парыгин, К.К. Платонов, Е.С. Кузьмин и др.). Напишите и обоснуйте: какое определение предмета социальной психологии вам кажется верным, если исходить из прикладного значения этой науки.

Ко второму вопросу. Говоря о эволюции представлений предмета социальной психологии обратите внимание на следующие этапы:

- дискуссия в 20-е гг. прошлого века (Г.И. Челпанов, В.А. Артемов, К.Н. Корнилов, П.П. Блонский, В.М. Бехтерев);
- «перерыв» в развитие социальной психологии, ее развитие в рамках психологической науки (Л.С.Выготский);
- второй этап дискуссии о предмете социальной психологии (конец 50-х – начало 60-х гг. прошлого века).

К третьему вопросу. Показать какова связь социальной психологии с другими отраслями психологии, такими как общая, возрастная, педагогическая и др.

К четвёртому вопросу. Каковы перспективы социальной психологии как науки? Назовите основные задачи социально-психологической теорией на современном этапе (см. А.Н. Сухова, А.А. Деркача) Должен ли социальный психолог, с вашей точки зрения, быть активным участником социальных изменений? Что такое социальный конструктивизм и критическая социальная психология.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

ВОПРОС 1. МЕСТО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ

ВОПРОС 2. ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРЕДМЕТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВОПРОС 3. МЕСТО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ, ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

ВОПРОС 4. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РЕШЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Составить ментальную карту по предмету «Социальная психология».

ЗАДАНИЕ 2. Найти и описать несколько (не менее 3) социально-психологических явлений в обыденной жизни.

ПРАКТИКУМ

Внимательно прочитайте текст. Используя учебники по социальной психологии и словари, определите, какие социально-психологические явления здесь описаны. Докажите (используя терминологический аппарат), что здесь представлены именно эти феномены.

Текст 1

Однажды, когда Кристофер Робин, Винни-Пух и Пятачок сидели и мирно беседовали, Кристофер Робин проглотил то, что у него было во рту, и сказал, как будто между прочим:

- Знаешь Пятачок, а я сегодня видел Слонопотама.

- А чего он делал? – спросил Пятачок.

Можно было подумать, что он ни капельки не удивился!

- Ну, просто слонялся, -т сказал Кристофер Робин. – По-моему, он меня не видел.

- Я то же одного как-то видел, - сказал Пятачок.- По-моему, это был он. А может, и нет.

- Я тоже, - сказал Пух, недоумевая. «Интересно, кто же такой Слонопотам?!» - подумал он.

- Их часто не встретишь,- небрежно сказал Кристофер Робин.

- Особенно сейчас, - сказал Пятачок.

- Особенно в это время года, - сказал Пух.

Текст 2

Коротышки были неодинаковыми: одни из них назывались малышами, другие – малышками. Малыши ходили всегда в длинных брюках навыпуск, либо в коротеньких штанишках, а малышки любили носить платьица из пестренькой, яркой материи. Малыши не любили возиться со своими прическами, поэтому волосы у них были коротенькие, а у малышек длинные и красивые. Многие малыши гордились тем, что они малыши, и совсем почти не дружили с малышками. А малышки гордились тем, что они малышки, и тоже и не хотели дружить с малышами. Если какая-нибудь малышка встречала на улице малыша, то, завидев его издали, переходила на другую сторону. И хорошо делала, потому что среди малышей часто попадались такие, которые не могли пройти спокойно мимо малышки, а обязательно скажут ей что-нибудь обидное, даже толкнут или, еще хуже, за косу дернут. Конечно, не все малыши были такими, но ведь у них на лбу не написано, поэтому малышки считали, что лучше заранее перейти на другую сторону улицы и не попадаться навстречу. За это многие малыши называли малышек воображульками, а многие малышки называли малышей забияками и другими обидными прозвищами.

Текст 3

- Слушай, Стекляшкин, - сказал ему Незнайка. – Ты понимаешь, какая история вышла: от солнца оторвался кусок и ударил мне по голове.

- Что ты, Незнайка! Если бы от солнца оторвался кусок, он раздавил бы тебя в лепешку. Солнце ведь большое. Оно больше нашей Земли.

- Не может быть, - ответил Незнайка, - по-моему, солнце не больше тарелки.

-Это нам только кажется. Солнце далеко от нас. Если бы от солнца оторвался кусок и упал, он раздавил бы весь наш город.

- Ишь ты! – ответил Незнайка.- А я и не знал, что солнце большое. Пойду-ка, расскажу нашим, может быть, они еще не слыхали про это. А ты все таки посмотри в свою трубу, вдруг солнце и в самом деле щербатое?

Незнайка пошел домой и всем, кто по дороге встречался, рассказывал:

А Незнайка помчался во всю прыть домой и давай кричать-

- Спасайся, братцы! Кусок летит!

- Какой кусок? – спрашивали его.

- Кусок братцы! От солнца оторвался кусок. Скоро он упадет и всех нас раздавит. Знаете, какое солнце? Оно больше нашей планеты Земли!

- Что ты выдумываешь!

- Ничего я не выдумываю. Это Стекляшкин сказал. Он в свою трубу видел.

Все выбежали во двор и стали смотреть на солнце. Всем сослепу стало казаться, что солнце и в самом деле стало казаться щербатое. А Незнайка кричал:

- Спасайся, кто может! Беда!

Все стали хватать свои вещи. Тюбик схватил краски и кисточки …….

Социально-психологические явления: конформность героев, феномен лидерства, подражание, малая группа, неформальное общение, слухи, паника, гендерные стереотипы, малые группы, скрытый и затяжной конфликт.

СЕМИНАР 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ НА ЗАПАДЕ

Цель занятия: Знакомство с историей возникновения и развития социально-психологических идей.

Содержание занятия:

1. *Социально-исторические предпосылки становления социальной психологии как самостоятельной науки.*

2. Выделение социальной психологии в самостоятельную область знания (сер XIX в.). Первые социально-психологические теории.

3. Период экспериментального развития социальной психологии в XX в., программы построения социальной психологии Г.Олпорта и В. Меде.

4. Общая характеристика современной американской социальной психологии и социальной психологии Запада.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Охарактеризуйте социальные и теоретические предпосылки выделения социальной психологии в самостоятельную науку (Б.Д. Парыгин).

Ко второму вопросу. Этапы развития социальной психологии. Первые социально-психологические теории: «Психология народов» (М. Лацарус и Г. Штейнталь), «Психология масс» (Г. Тард, С. Сигеле и Г. Лебон), «Теория инстинктов социального поведения» (У. Мак-Дугалл).

К третьему вопросу. Рассмотрите экспериментальные исследования В. Меде и Г. Олпорта, их влияние на социальную психологию. В чем общее и различное понимание предмета социальной психологии в отечественной и американской социальной психологии?

К четвёртому вопросу. Дать общую характеристику современной американской социальной психологии, так и социальной психологии Западной Европы. Разработка ключевых идей в трудах А.Тэшфела (Англия), С.Московичи (Франция), Р.Харре, Р.Ромметвейг (Норвегия) и др.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

«СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

ВОПРОС 1. СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ НАУКИ (Б.Д. ПАРЫГИН)

ВОПРОС 2. ВЫДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ОБЛАСТЬ ЗНАНИЯ (СЕР XIX В.). ПЕРВЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

ВОПРОС 3. ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ (Г.ОЛПОРТ И В. МЕДЕ)

ВОПРОС 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ АМЕРИКАНСКОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ЗАПАДА

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.Составить хронологическую таблицу по основным этапам исторического развития социально-психологических идей **за рубежом** начиная с конца XIX века:

ЭТАПЫ	ТЕОРИИ, НАПРАВЛЕНИЯ, ШКОЛЫ	ПРЕДСТАВИТЕЛИ	ОСНОВНЫЕ ИДЕИ
Конец XIX века до середины XX века. Первые теории			
С середины XX века до конца второй мировой войны			

Современные теории			

СЕМИНАР 3. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Цель занятия: Знакомством с основными методами и методиками социальной психологии.

Содержание занятия:

1. *Общая характеристика методологии и методов социальной психологии*
2. *Основные методы социальной психологии*
3. *Методики изучения конкретных социально-психологических явлений*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Каждая наука, для того чтобы продуктивно развиваться, должна опираться на определенные исходные позиции, дающие правильные представления о феноменах, которые она изучает. В роли таких положений выступают методология и теории. Поэтому необходимо ваше представление о следующих понятиях: общая методология, специальная методология и частная методология. Кроме того, раскрыть общие характеристики каждой выше перечисленных методологий (см. Андрееву Г.М. и Крысько В.Г.)

Ко второму вопросу.

В данном вопросе, раскрывается подробнее, частная методология или основные методы социальной психологии: наблюдение, эксперимент, методы анализа документов и результатов деятельности, опрос, анкетирование, тестирование и социометрия.

К третьему вопросу.

Многообразие и сложность социально-психологических феноменов обуславливают и наличие большого количества методик их изучения. Эти методики можно классифицировать в зависимости от конкретных классов социально-психологических феноменов, которые исследуются с их помощью (см. Крысько В.Г.).

СЛОВАРЬ

Указать источники:

МЕТОДОЛОГИЯ

МЕТОД

МЕТОДИКА

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

ВОПРОС 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОЛОГИИ И МЕТОДОВ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВОПРОС 2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ Составить общую характеристику и алгоритм проведения основных методов социальной психологии

метод	**характеристика**	**Алгоритм (последовательность проведения)**
Наблюдение		
Эксперимент		
Социометрия		
Метод анализа документов		
Опрос Анкетирование		
Тестирование		
Анализ результатов деятельности		

ВОПРОС 3.МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Перечислить группы методик и привести примеры в каждой группе по В.Г.Крысько. Подготовить одну методику для проведения в группе или с одним человеком.

ПРАКТИКУМ
Социометрический метод исследования группы

Используя пособие: Марковская И.М. Социометрические методы в психологии: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999.– 46 с.

1) Общая характеристика метода

2) Основные понятия и процедура проведения социометрии (основные формулы)

Упражнение 1:

Составьте следующий перечень вопросов по следующим критериям:

1. Коммуникативный положительный:

2. Коммуникативный отрицательный:

3. Гностический положительный:

4. Гностический отрицательный:

5. Одинарный положительный:

6. Одинарный отрицательный:

7. Двойной положительный:

8. Двойной отрицательный:

Упражнение 2:

Выполните по предлагаемым данным социометрию группы (социоматрицу, социограмму, индексы статуса (для пяти человек), общегрупповые формулы).

Сделайте выводы.

Характеристика группы:

Всего 9 человек из них юноши 1,8,6,9

1-й выбрал 2 и 8, отверг 4 и 6; 2-й выбрал 8 и 1, отверг 7 и 9;
3-й выбрал 8 и 9, отверг 1 и 4; 4-й выбрал 7 и 5, отверг 1 и 6;
5-й выбрал 4 и 8, отверг 3 и 6;6-й выбрал 8, отверг 1 и 4;
7-й выбрал 2 и 8, отверг 1 и 6;8-й выбрал 2 и 4, отверг 3;
9-й выбрал 5 и 8, отверг 7 и 6

СОЦИОМЕТРИЯ ГРУППЫ

РАЗДЕЛ II СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

СЕМИНАР 4. ЛИЧНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

***Цель занятия**:* Изучить специфику социально-психологического подхода к пониманию личности.

Содержание занятия:

1. Специфика социально-психологического понимания личности в отличие от общей психологии и социологии.

2. Традиции и современное состояние исследований личности в социальной психологии.

3. «Я» концепция. Зависимость формирования «Я» концепции от общества.

4. Формы рефлексии. Самопознание и общество.

5. Самопрезентация

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Социально-психологическое понимание личности. Характеристика социального типа личности как специфического образования, продукта обстоятельств, ее структуры, совокупности ролевых функций, их влияния на общественную жизнь. Взаимоотношение личности с группой как главный ориентир для социальной психологии. Раскройте соотношение базовых понятий: индивид, личность, субъект, индивидуальность.

Ко второму вопросу. Кратко остановитесь на характеристиках социально-психологических теорий личности (отечественных и зарубежных авторов).

К третьему вопросу. Подходя к вопросу о личности необходимо подчеркнуть два момента: 1) целостность личности как феномена и 2) социальную сущность. Попробуйте ответить на вопрос: какую личность следует считать целостной, как степень целостности сказывается на внутреннем «Я» и отношениях с внешним миром? Что такое «Я» - структуры? Объясните, что такое предрасположение в пользу своего «Я». Дайте понятия «локус-контроля», «зависимой» и «независимой» позиции личности.

К четвёртому вопросу. Дайте понятие «рефлексия». Какое значение в становление человеческой личности и в социальном поведении играет рефлексия. Охарактеризуйте формы рефлексии: 1) самопознание; 2) самоконтроль; 3) самооценка; 4) самопринятие. Объясните, как формы рефлексии коррелируются внешними обстоятельствами (социокультурной средой, общественным мнением, социальной группой). Объясните, что такое самоэффктивность, чем самоэффективность отличается от самооценки?

К пятому вопросу. Зачем человеку необходима эффективная самопрезентация? Попробуйте охарактеризовать способы самопрезентации. Что такое самониторинг и какую роль он играет в самопрезентации?

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ИНДИВИД

ЛИЧНОСТЬ

СУБЪЕКТ

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

ВОПРОС 1. СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ОТЛИЧИЕ ОТ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

ВОПРОС 2. ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ТЕОРИЯ	ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ВОПРОС 3. «Я» КОНЦЕПЦИЯ. ЗАВИСИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ «Я» КОНЦЕПЦИИ ОТ ОБЩЕСТВА

ВОПРОС 4. ФОРМЫ РЕФЛЕКСИИ. САМОПОЗНАНИЕ И ОБЩЕСТВО

ВОПРОС 5. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

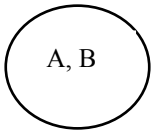
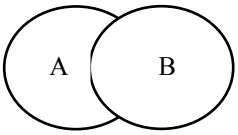
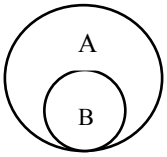
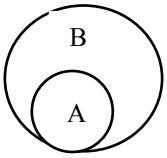
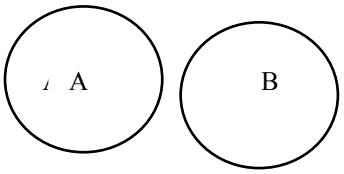
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. КОНСПЕКТ «СИДОРЕНКО Е.В. ЛИЧНОСТНОЕ ВЛИЯНИЕ И ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЧУЖОМУ ВЛИЯНИЮ**» по книге:** Социальная психология в трудах отечественных психологов/ Сост. А.Л.Свенцицкий – СПб: Издательство «Питер», 2000.

ЗАДАНИЕ 2. КОНСПЕКТ «ГЛАВА 4. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СЕБЯ» **по книге:** Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 429-449

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Соотнесите схему с парой слов:

1. 	1. Человек – образ «Я»
2. 	2. Самооценка – притязание
3. 	3. Субъект – личность
4. 	4. «Эго» - «Я»
5. 	5. Личность – человек

Упражнение 2. Из предложенных понятий выстройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению последующим:

1) сознание, нравственный идеал, личность, человек, направленность, мировоззрение;

2) самосознание, «Я -концепция», личность, «Я - идеальное», человек, сознание

Упражнение 3. Инструкция, проведение и обработка данных психографического проективного теста ТиГр (А.В.Либин, А.В.Либина, В.В. Либин).

ПОДГОТОВКА ТЕСТА. Возьмите карандаш или авторучку и стандартный лист бумаги формата А4, сложенный вчетверо. Каждое из полученных для рисования четырех полей пронумеруйте в правом верхнем углу. Первый рисунок выполняется на четверти листа № 1. Второй рисунок выполняется на четверти листа № 2, третий — № 3, четвертый — № 4. Для рисунка № 5 можно воспользоваться одним из четырех полей А1 формата на оборотной стороне листа. Возможно также использование пяти отдельных листов бумаги размером 10 х 10 см, пронумерованных в правом верхнем углу.

ВНИМАНИЕ! Для получения надежных результатов каждый новый рисунок необходимо выполнить как бы заново, не глядя на предыдущий и не пытаясь вспомнить его содержание. Закончив выполнение рисунка, откройте следующую четверть листа. Если вы используете пять листов бумаги, то после выполнения каждого задания возьмите лист бумаги со следующим номером, отложив предыдущий в сторону и перевернув его изображением вниз.

ИНСТРУКЦИЯ 1 Используя треугольники, круги и квадраты, нарисуйте фигуру человека, состоящую из 10 элементов. В изображении человека каждая из геометрических форм должна быть использована хотя бы один раз. Размеры геометрических форм можно изменять. Общая сумма всех использованных треугольников, кругов и квадратов должна равняться десяти. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь

ИНСТРУКЦИЯ 2 Используя треугольники, круги и квадраты, нарисуйте вторую фигуру человека, состоящую из 10 элементов. Размер элементов может быть любым. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону. Откройте следующую четверть листа с № 3 или возьмите лист с № 3.

ИНСТРУКЦИЯ 3 Нарисуйте третью фигуру человека из 10 элементов, используя треугольники, круги и квадраты. Размер элементов может быть лю- бым. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону. Откройте следующую четверть листа с № 4 или возьмите лист с № 4.

ИНСТРУКЦИЯ 4 Сделайте еще одно изображение человека, используя те же элементы — треугольник, круг, квадрат — В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ, КОТОРОЕ ВЫ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ САМИ. В изображении человека должна использоваться каждая из геометрических форм. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону. Откройте следующую четверть листа с № 5 или возьмите лист с № 5.

ИНСТРУКЦИЯ 5 Нарисуйте ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА из 10 элементов, используя треугольники, круги и квадраты. Размер элементов может быть любым. Старайтесь рисовать быстро и без исправлений, ни о чем не задумываясь. Закончив рисовать, переверните лист изображением вниз и отложите в сторону.

ЗАВЕРШАЮЩАЯ ИНСТРУКЦИЯ Начиная с первого рисунка, поясните свое изображение, ответив на следующие вопросы: 1. Кто изображен на рисунке? 2. Какой характер у изображенной фигуры? 3. Что этот персонаж делает? 4. Существуют ли у изображенного персонажа проблемы или трудности? 5. Какие именно? Как он их разрешает?

Обработка данных тестирования в группе осуществляется по следующей стандартной инструкции: «Отдельно по каждому рисунку подсчитайте количество использованных треугольников, кругов и квадратов. После подсчета запишите **ФОРМУЛУ РИСУНКА**, обозначающую количество использованных элементов в следующем порядке: **вначале количество ТРЕУГОЛЬНИКОВ, снизу под ним количество КРУГОВ, затем ниже количество КВАДРАТОВ».**

Ниже приводятся обобщенные портреты каждого из восьми типов.

I тип (811, 712, 721, 613, 622, 631) — «организатор» («руководитель»). Агостеник (лат. ago — ведущий, sthenos — сила, греч. dromos — путь) — «тот, кто обладает достаточной силой, чтобы вести других за собой». Легко адаптируются в социальной сфере. Склонны к руководству и организаторской деятельности. Ориентированы на авторитеты и значимые в обществе нормы поведения. Часто обладают даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития (высокий предметный темп по темпераменту). Стремятся к доминированию над другими. Те, кто осознает это свойство и обладает развитым уровнем самоконтроля, пытаются удерживать себя в определенных границах. Их отличает выраженная потребность в активных действиях. Развита крупная психомоторика. Большое значение имеет не только результат, но и сам процесс его осуществления. При

оценке как успехов, так и неудач склонны к преувеличению. Встречая препятствия, становятся крайне возбудимыми. В социальных отношениях выделяются решительностью и азартом. В отношениях с другими склонны занимать позицию лидера. В напряженных межличностных ситуациях преобладает стратегия соперничества. Требуют признания, стремятся обратить на себя внимание окружающих. Всеми силами пытаются оправдать возложенное на них доверие. Считают себя ответственными за многое и демонстрируют это перед другими. В крайних случаях склонны к гипертрофированной ответственности, переходящей в демонстративное самобичевание или предъявление повышенных требований к окружающим. Зависимы от сиюминутного настроения. Импульсивны в принятии решений. Могут принимать решение, которое им кажется правильным в данный момент, не предполагая, что оно может повлечь за собой неприятности в дальнейшем.

II тип (514, 523, 532, 541) — «старательный работник» («ответственный исполнитель»). Орстеник (лат. ordinatus—упорядоченный) — «обладающий силой упорядочивать неопределенные ситуации». Предметно-ориентированы. Для них «умение делать дело» является первоочередным. Стремятся добиваться совершенства в овладении профессией. Обладают высоким чувством ответственности. Требовательны к себе и другим. В отношениях довольно щепетильны. Высоко ценят справедливость и обладают повышенной чувствительностью к правдивости. Характеризуются многими чертами «организаторов», однако в принятии ответственных решений их часто одолевают сомнения. Во взаимоотношениях отличаются излишней деликатностью. Считают неудобным отказать в просьбе. Берутся за все дела, зачастую переоценивая свои возможности в их выполнении. Уверены, что могут справиться с любым делом в одиночку. Не могут передать часть своей работы другому, доверяя лишь себе. Упрямство часто воспринимается ими как отстаивание своих принципов. Излишне интенсивно переживают даже незначительные неудачи. Окружающие считают их трудолюбивыми и жестко относящимися к себе. Этих же качеств они ожидают от других. Могут выдерживать значительные умственные нагрузки, хотя высокая интенсивность работы вызывает раздражение. Не могут быстро включаться в процесс, так как им необходим длительный подготовительный период. Сам процесс деятельности не приносит особого удовлетворения, зато существенное значение придается результату. Чувствуют себя дискомфортно, когда процесс остается незаконченным. Осанка скована. В манерах и движениях присуща сдержанность. Физиологическая реактивность организма повышена, что обуславливает резкие изменения в эмоциональном состоянии под воздействием внешних факторов. Склонность к соматическим заболеваниям нервного происхождения.

III тип (433, 343, 334) — «инициатор» («фантазер»). Тоностеник (лат. ton — напряженность, negativus — отрицательный) — «обладающий силой трансформировать в воображении негативные тенденции в позитивные образы». Легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом». Стремятся к овладению выбранной предметной деятельностью независимо от того, как складываются отношения с окружающими. Нередко испытывают отчужденность, чувствуя себя не такими, как все. Склонны следовать своим представлениям о мире, которые зачастую бывают далеки от реальности. В затруднительных ситуациях склонны к фантазированию. Легко устанавливают контакты с окружающими и умеют сохранять с ними определенную дистанцию. В критических межличностных ситуациях уходят в себя, внешне демонстрируя невозмутимость. Отличаются разнообразием способностей, начиная от умения описывать пережитые события и заканчивая рисованием, рукоделием. Склонны к деятельности, требующей хорошо развитых навыков тонкой моторики. Не выносят рутины. От скучной и монотонной работы впадают в подавленное состояние. Смена деятельности их вдохновляет, новые возможности — окрыляют. В рамках одной профессии им тесно, поэтому они могут совершенно неожиданно ее сменить и заняться чем-то новым. Зачастую хобби становится их второй профессией. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся различными видами искусства, такими как литературное и театральное

творчество, цирковое искусство, мультипликация, реклама и дизайн.

IV тип (181, 271, 172, 361, 262, 163) — «эмотивный» («эмпатический»). Эмфостеник (греч. emphasis — выразительный) — «обладает силой передавать эмоции и переживания различными средствами» Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим. Тяжело переживают драматические сцены даже в кинофильмах. Трудные жизненные обстоятельства могут надолго выбить из колеи. Сопереживающие. Проблемы других людей вызывают у них участие и сочувствие. Склонны тратить на заботу о других слишком много сил и энергии, что зачастую затрудняет реализацию их собственных интересов и способностей. Отличаются повышенной готовностью к спонтанному выражению эмоций и импульсивным поступкам. Стремятся к освоению различных видов деятельности. Однако более продуктивны в случае выбора какой-либо одной области. Чувствительны к тончайшим нюансам отношений. Болезненно воспринимают изменения во взаимоотношениях с другими. Глубоко переживают размолвки. Отличаются устойчивостью переживаний. Долго находятся под впечатлением событий, в которых им пришлось участвовать. Общительны и непринужденны в контактах с окружающими. Склонны к отрицанию и подавлению затруднений в межличностных отношениях. Стремятся к соблюдению принятых в группе норм поведения. Характеризуются повышенной восприимчивостью к оценке себя и своей деятельности со стороны других.

V тип (451, 352,154, 253,154) — «интуитивный» («сенситивный», тревожно-мнительный»). Констеник (лат. contradictorius — противоречивый) — «обладающий силой многое подвергать сомнению». Обладают высокой чувствительностью нервной системы и ее быстрой истощаемостью. Выраженная эмоциональная лабильность. Эффективнее работают, имея возможность переключаться с одного вида деятельности на другой. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Подвержены переживаниям по поводу возможного неблагоприятного развития событий. Действуют по первому побуждению или долго не могут на что-либо решиться вообще. Их нерешительность является следствием затруднений в быстрой переработке большого объема поступающей информации. Они пытаются охватить необъятное и постичь невозможное. Это приводит к сложностям в выражении своих мыслей и чувств. Прямодушны. Их слова зачастую опережают мысли, а привычка «говорить правду в глаза» приводит к осложнениям в отношениях. Окружающие их зачастую не понимают или понимают превратно. В коллективе вырабатывают собственные нормы поведения и следуют им. В социальном поведении ориентированы на определенную группу людей, как правило, немногочисленную. Чувствуют в себе силы для того, чтобы играть в коллективе роль неформального лидера. Реализации этой потребности может мешать неуверенность в себе, порождаемая страхом выглядеть смешными в глазах окружающих. Дискомфортное состояние возникает из-за внутреннего противоречия «все понимаю, но ничего не могу с собой поделать». Склонны к самоанализу, к критической оценке собственных поступков и переживаний. Вместе с тем их точка зрения довольно трудно корректируется другими. Предпочитают постоянно контролировать обстоятельства во избежание стрессовых ситуаций. Свободолюбивы. Бурно реагируют на любые ограничения. Физически не переносят беспорядка. Из-за последнего конфликтуют с окружающими. Отличаются повышенной ранимостью. Сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

VI тип (442, 424, 244) — «независимый» («свободный художник»). Илостеник (лат, immunus — свободный, logos — отношение) — «обладающий силой настаивать на своем, быть независимыми в отношениях». Характеризуются богатым воображением и пространственным видением. Вовлечены в различные виды технического, художественного или интеллектуального творчества. Чаще интровертированы. Так же как и интуитивный тип, живут собственными нормами. Устойчивы к давлению со стороны социального окружения. Эмоционально возбудимы. Одержимы оригинальными идеями. Активность и эффективность их работы возрастает при увеличении напряженности. Неблагоприятные обстоятельства их

мобилизуют. Способны рассуждать и действовать независимо. Умеют отстаивать собственную точку зрения. Трудно примиряются со своими ошибками. Бурно реагируют на замечания окружающих, воспринимают критику «в штыки». Не торопятся проявлять инициативу при установлении контактов. Переживания стараются скрывать от окружающих, проявляя несвойственную им оживленность. Стремятся к созданию доверительных отношений, но очень осторожны в установлении доверительных отношений. Установившиеся связи с другими людьми отличаются глубиной и продолжительностью. При общении с малознакомыми людьми занимают позицию рассудительного Взрослого, хотя в близких отношениях предпочитают играть роль своевольного Дитя.

VII тип (415, 325, 235, 415) — «коммуникативный» («переменчивый»). Инстеник (лат. initiare — начинать) — «обладающий легкостью в пробуждении активности». Расторможены в поведении и речи. Непосредственны в социальных отношениях. Легко вовлекаются в ситуацию и так же легко из нее выходят. Бурно реагируют на происходящие события. По сиюминутному порыву соглашаются участвовать в делах, которые являются помехой на пути к ранее намеченным целям. Легко переносят неопределенные отношения, неловкие ситуации и конфликтные обстоятельства. Обладают экономическим чутьем. Умеют быстро реагировать в незнакомой обстановке. Вместе с тем может быть понижена чувствительность к текущей ситуации, из-за чего склонны делать поспешные выводы. Зачастую бросают нача- тое дело, не доводя его до конца. Более успешны при такой организации процесса, когда есть возможность переключаться с одного дела на другое. Обладают высокой самооценкой, уверены в себе.

VIII тип (118, 127, 217, 316, 226, 136) — «самодостаточный» («технически ориентированный»). Аргостеник (лат. агтаге — укреплять, греч. henna — опора) — «обладающий достаточной силой выдерживать нагрузки». Эмоционально стабильные. Поведение характеризуется тенденциями, противоположными эмотивному типу. В большинстве случаев владеют собой и последовательно придерживаются определенных правил. Избегают общения с теми, кто не умеет скрывать своих чувств. «Разговору о жизни или по душам» предпочитают целенаправленную беседу. Прежде чем завязать знакомство, стараются получше присмотреться к предполагаемому партнеру. Чувствительность к переживаниям других людей слегка понижена вследствие поглощенности предметной (деловой) стороной общения. Проявляют строгость к себе и другим. Будучи хорошими специалистами, могут отлично организовывать предметную сторону дела. Склонны замыкаться в кругу собственных проблем. Обладают развитым самоконтролем. В затруднительных ситуациях рассчитывают только на свои силы. Считают себя, а не обстоятельства, ответственными за собственные успехи и неудачи. Больше предпочитают индивидуальную работу. В коллективе занимаются организацией процесса предметной деятельности. В работе создают собственную систему. Не склонны пользоваться опытом и наработками других. Детально продумывают варианты своих действий. Обладают развитыми «ручными» навыками и образным воображением. Это дает им возможность успешно заниматься техническими видами творчества, архитектурой, информационными системами и техническими средствами.

СЕМИНАР 5 СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ. СОЦИАЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП.

Цель занятия: Изучить взаимосвязь социального поведения и установок. Показать разницу понятий «социальные установки» и «социальные стереотипы».

Содержание занятия:

1. Установки в общей и социальной психологии. Становление проблемы аттитюда.
2. Изменение установок. Когнитивный диссонанс.
3. Диспозиционная регуляция социального поведения личности.
4. Социальные стереотипы поведения.
5. Социальные стереотипы и предрассудки: гендерные и возрастные стереотипы

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

Прежде всего, разведите два понятия: «социальная установка» и «социальный стереотип». Рассматривая эти два феномена, постоянно обращайтесь к схемам, которые позволят лучше проследить логическую связь между установками, стереотипами и поведением.

К первому вопросу. Начните ответ с экспериментальных исследований установки школой Д.И.Узнадзе. Объясните, чем отличается понимание установки в общей и социальной психологии. Что у них общего? Рассмотрите, на сколько установка устойчива как психологический феномен, и как она влияет на поведение.

Становление проблемы аттитюда. Традиции и этапы изучения аттитюда.

Ко второму вопросу. Известно, что многие установки очень тяжело подвергаются изменениям. Что способствует этому, каковы причины изменения установок? Не случайно в рамках именно этого вопроса поставлена проблема когнитивного диссонанса, так как именно он существенно влияет на изменение установок и последующего поведения. Объясните, как?

К третьему вопросу. В данном случае к рассмотрению предлагается диспозиционная концепция В.А.Ядова. Выстройте схематично иерархическую систему диспозиции.

К четвёртому вопросу. Дайте определение стереотипа поведения. Рассмотрите его как адаптированную схему поведения. Каким образом данные стереотипы, по Вашему мнению, встраиваются в стратегию поведения человека.

К пятому вопросу. Безусловно, социальный стереотип влияет на предрассудки. Здесь мы рассмотрим гендерные и возрастные предрассудки. Почему мужчина не понимает женщину, почему женщина не понимает мужчину; почему молодому человеку трудно понять старика, почему пожилой человек вздыхает по поводу современных нравов? Попробуйте дать этому научное объяснение.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

СОЦИАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

СОЦИАЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП

ВОПРОС 1. УСТАНОВКИ В ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. СТАНОВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АТТИТЮДА

ВОПРОС 2. ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВОК. КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

ВОПРОС 3. ДИСПОЗИЦИОННАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

ВОПРОС 4. СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

ВОПРОС 5. СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И ПРЕДРАССУДКИ: ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. КОНСПЕКТ «ГЛАВА 5. УБЕЖДЕНИЯ» **по книге:** Чалдин Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 429-449

ЗАДАНИЕ 2. КОНСПЕКТ «ЧАСТЬ 1 ВЛИЯНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВОК. ГЛАВА1. КОНФОРМИЗМ И ПОДЧИНЕНИЕ» **по книге:** Московиси С. Социальная психология. 7-е изд./ Под ред. С.Московиси– СПб.: Питер, 2007. – 592с.

ЗАДАНИЕ 3. СОСТАВЬТЕ ЭКСПРЕСС-АНКЕТУ ДЛЯ ПИЛОТАЖНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНДЕРНЫХ И ВОЗРАСТНЫХ УСТАНОВОК (ВОПРОСЫ МОГУТ КАСАТЬСЯ ОТНОШЕНИЯ К РАБОТЕ, ОБРАЗОВАНИЮ, МОДЕ, СОВР. ИСКУССТВУ И Т.Д.)

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. «Российский экспресс».

У вас в руках список пассажиров:

- ✓ Цыганка
- ✓ Явный гомосексуал
- ✓ Скинхед
- ✓ ВИЧ-инфицированный молодой человек
- ✓ Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком
- ✓ Кавказец-мусульманин
- ✓ Человек из деревни с большим мешком
- ✓ Африканский студент
- ✓ Подросток похожий на наркомана
- ✓ Бывший заключенный
- ✓ Таджик в национальной одежде
- ✓ Инвалид со складной коляской
- ✓ Кришнаит
- ✓ Китаец, который ест странно пахнущую еду
- ✓ Панк
- ✓ Человек говорящий на непонятном языке

1) Представьте себе, что сейчас у вас есть возможность выбрать себе попутчиков в поездке до Владивостока. Три самых предпочтительных выбора и три самых непредпочтительных выбора. Ответ поясните.
2) Работа в тройках- кого возьмете четвертым и почему? Кого точно не возьмем и почему?

СЕМИНАР 6. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Цель занятия: Изучение социально-психологических аспектов социализации личности

Содержание занятия:

1. *Понятие социализации. Общая характеристика институтов и механизмов социализации*
2. *Психология личности в условиях социальных изменений*
3. *Теория идентификации Э.Эриксона*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Социализация как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства человеком социальных норм и социального опыта рассматривается как в курсе социологии, так и в курсе социальной психологии. Однако здесь нас интересовать должны, в первую очередь, психологические механизмы воздействия на личность. Рассматривая вопрос, не забудьте дать различную интерпретацию социализации различными психологическими направлениями.

Ко второму вопросу. В условиях социальных изменений увеличивается количество психологических проблем. Что это за проблемы? Что происходит с личностью в период социальных трансформаций? Обратите внимание на актуальность данной проблемы.

К третьему вопросу. Подготовка к вопросу возможна только при использовании текстов работ Э.Эриксона

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

ИНСТИТУТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

МЕХАНИЗМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

АДАПТАЦИЯ

РАЗВИТИЕ

ВОПРОС 1. ПОНЯТИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНСТИТУТОВ И МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ

ВОПРОС 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

ВОПРОС 3. ТЕОРИЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ Э.ЭРИКСОНА

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. КОНСПЕКТ «АКМЕ-ЭФФЕКТ ЛИЧНОСТНОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА» **по книге:** Бодалев А.А. Акме-эффект личностного осуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека.// Мир психологии. – 1998. – №1. – С.59-65.

ЗАДАНИЕ 2. Напишите автобиографию, пытаясь проанализировать взаимосвязь между формированием собственной личности и изменениями в обществе.

ПРАКТИКУМ

Групповая работа по теме:
«Инфантилизм как социальное явление: факторы возникновения»

СЕМИНАР 7. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Цель занятия: Рассмотреть социально-психологические свойства личности

Содержание занятия:

1. Понятие психологических свойств личности, дискуссия о критериях их определения и способах диагностики.

2. Природа, содержание и типы социально-психологических свойств (черт, характеристик) личности как внутренних факторов детерминации отношений и взаимодействий с другими людьми.

3. Понятие социально-психологической компетентности личности и профессионализм.

4. Общая характеристика методов и процедур диагностики социально-психологических свойств личности.

5. Проблемы коррекции и формирования социально-психологических свойств.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Рассмотреть понятие психологических свойств личности, дискуссия о критериях их определения.

Ко второму вопросу. Рассмотрите четыре группы социально-психологических свойств:

- обеспечивающие развитие и использование социальных способностей (социальной перцепции, воображения, интеллекта, характеристик межличностного оценивания);
- формирующиеся во взаимодействии членов группы и в результате ее социального влияния;
- более общие, связанные с социальным поведением и позицией личности (активности, ответственность, склонность к помощи, сотрудничеству);
- социальные свойства, связанные с общепсихологическими и социально-психологическими свойствами

К третьему вопросу. Раскрыть понятие и факторы, определяющие социально-психологическую компетентность личности. Социально-психологическая компетентность как ведущее свойство профессионала.

К четвёртому вопросу. Общая характеристика методов и процедур диагностики социально-психологических свойств личности.

К пятому вопросу. Методы социальной психокоррекции. Проблема формирования социально-психологических свойств.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Подобрать и провести с группой диагностические методы по теме.

ЗАДАНИЕ 2. Подобрать и провести методы социально-психологической коррекции

РАЗДЕЛ III СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

СЕМИНАР 8 ОБЩЕНИЕ КАК ОБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ (КОММУНИКАТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ)

Цель занятия: Рассмотреть общение как обмен информацией, а также методы развития коммуникаций

Содержание занятия:

1. *Межличностное общение как предмет научного знания.*
2. *Межличностная коммуникация. Вербальная и невербальная коммуникация.*
3. *Методы и техники развития и коррекции коммуникаций.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. В данном вопросе рассмотреть предмет теории межличностного общения. Теоретические направления (бихевиоризм, когнитивизм, ролевая парадигма, психоанализ, гуманистическая психология) (см. литературу 4).

Ко второму вопросу. В этом вопросе необходимо рассмотреть две темы: речь в межличностном общении и невербальная коммуникация.

К третьему вопросу. Рассмотрите цели и факторы эффективного общения. Обратная связь в межличностном общении. Общение в сфере средств массовой коммуникации. Новые направления в исследовании межличностного общения.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ОБЩЕНИЕ

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ

КОММУНИКАЦИЯ

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

РЕЧЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВОПРОС 1. МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ

ВОПРОС 2. МЕЖЛИЧНОСТНАЯ КОММУНИКАЦИЯ. ВЕРБАЛЬНАЯ И НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

ВОПРОС 3. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ КОММУНИКАЦИЙ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1 ПРОВЕСТИ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕХ МОНОГРАФИЙ

1. Бодалев А.А. Личность и общение[Текст]/ А.А. Бодалев. - М., 1996.
2. Леонтьев А.А. Психология общения [Текст]/ А.А. Леонтьев. - М., 2005.
3. Петровская Л.А. Компетентность в общении [Текст]/ Л.А. Петровская. - М., 1984.

Бодалев А.А.	**Леонтьев А.А.**	**Петровская Л.А.**

1. **КОНСПЕКТ «ЯЗЫК И КОММУНИКАЦИЯ» по книге:** Московиси С. Социальная психология. 7-е изд./ Под ред. С.Московиси– СПб.: Питер, 2007. – 592с.

КОНСПЕКТ «Перечислите техники активного слушания и раскройте их суть» по книге: Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] /Е.В. Сидоренко. – СПб: Речь, 2003.- 208с.

.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Используя свои знания о невербальной коммуникации, по приведенным отрывкам попробуйте догадаться о том, что в действительности происходит с их персонажами.

1....Однако бойкость не удавалась ей, и чаще всего, особенно при новых людях, взгляд Марии Ивановны пропадал в пространстве, хотя болтала она в это время без умолку. (И.А. Бунин).

2. ...Лицо Александра Ивановича сохраняло нейтральность, но руки его бесцельно шарили по столу, как у слепого. (И. Ильф, Е. Петров).

3. [Мармеладов] стукнул себя кулаком по лбу, стиснул зубы, закрыл глаза и крепко оперся локтем о стол. Но через минуту лицо его вдруг изменилось, и с каким-то напускным лукавством и выделанным нахальством он взглянул на Раскольникова, засмеялся и проговорил……. (Ф. М. Достоевский).

4.Разговаривая, он, как на пружинах, подскакивал на диване, оглушительно и беспричинно хохотал, быстро-быстро потирал от удовольствия руки, а когда и этого оказывалось недостаточно для выражения его восторга, бил себя ладонями по коленкам, смеясь до слез. (Б. Пастернак)

Упражнение 2. Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. Какие выводы можно сделать в описанных ситуациях? Как вы считаете, на какую, информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?

1. Фрейд, беседуя с пациенткой о том, как она счастлива в браке, заметил, что она бессознательно снимала с пальца и надевала обручальное кольцо.

2. Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет... Казалось бы, все обыскал — книги нет, как не было!

3. Служащий рассказал начальнику о своем проекте реорганизаций работы отдела. Начальник сидел очень прямо, плотно упираясь ногами в пол не останавливая взгляда на служащем, но время от времени повторяя: «Так-так... да-да...» В середине беседы, отклонившись назад, оперев подбородок на ладонь так, что указательный палец вытянулся вдоль щеки, он задумчиво полистал проект со словами: «Да, все, о чем вы говорили, несомненно, очень интересно, я подумаю над вашими предложениями».

4. Политический деятель выступает с предвыборной программой. Потрясая указательным пальцем над головами слушателей, он говорит: «Я искренне стремлюсь к диалогу, стараюсь учитывать мнение всех слоев общества...» Делая плавные, округлые жесты обеими руками, он заверяет всех, что у него есть четкая, обдуманная программа.

Упражнение 3. Найдите в разнообразных литературных источниках и составьте список афоризмов, применимых к коммуникативному процессу. Объясните и «переведите» на язык современной науки.
Например:

- «Слушай, что говорят люди, но понимай, что они чувствуют» (Восточная мудрость).
- «По одежке встречают, по уму провожают» (Русская пословица).

Это интересно: *Согласно исследованиям, значительная часть речевой информации при обмене воспринимается через язык поз и жестов и звучание голоса. 53% сообщений воспринимается через выражение лица, позы и жесты, а 40% — через интонации и модуляции голоса. Отсюда следует, что всего 7% остается словам, воспринимаемым получателем, когда мы говорим. Другими словами, во многих случаях то, как мы говорим, важнее слов, которые мы произносим.*

СЕМИНАР 9 ОБЩЕНИЕ КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (ИНТЕРАКТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ)

Цель занятия: Рассмотреть общение как взаимодействие

Содержание занятия:

1. *Структура межличностного взаимодействия*
2. *Ритуальное поведение в межличностном взаимодействии*
3. *Лидерство и руководство*
4. *Стратегии и тактики манипулирования*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. В данном вопросе необходимо рассмотреть контексты межличностного взаимодействия. Что такое пространство межличностного взаимодействия. Сценарии и механизмы взаимодействия.

Ко второму вопросу. Рассмотрите социальные ритуалы, межличностные ритуалы и культурные особенности ритуального поведения в общении.

К третьему вопросу. Рассмотрите следующие вопросы: Феномен личностного влияния, власть и лидерство. Коммуникативно - личностный потенциал влияния. Типы личностного влияния.

К четвёртому вопросу. Основные стратегии воздействия на человека. Манипуляция в общении. Экспериментальные исследования тактик влияния.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

СИМВОЛИЧЕСКИЙ ИНТЕРАКЦИОНИЗМ

СОТРУДНИЧЕСТВО

СОПЕРНИЧЕСТВО

ЛИДЕРСТВО

РУКОВОДСТВО

ВНУТРИГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

ВОПРОС 1. СТРУКТУРА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ВОПРОС 2. РИТУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

ВОПРОС 3. ЛИДЕРСТВО И РУКОВОДСТВО

ВОПРОС 4. СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ МАНИПУЛИРОВАНИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

КОНСПЕКТ по книге: Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор [Текст] /Э.Шостром. - Минск, 1992.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. ***Тест «Транзактный анализ общения» (Э. Берн)***

Транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «я». В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «родителя», «взрослого», «ребенка». Эти три состояния сопровождают человека всю его жизнь. Зрелый человек умело использует различные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств.

Инструкция: с помощью теста увидите, как сочетаются эти три «я» в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки - _____

2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять - _____

3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей-___

4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях-____

5. Меня провести нелегко-____

6. Мне бы понравилось быть воспитателем-____

7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому-____

8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события-____

9. Каждый должен выполнять свой долг-____

10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется-____

11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия-____

12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить-____

13. Я, как и многие люди, бываю обидчив -____

14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе -____

15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей -____

16. Я — увлекающийся человек-____

17. Мой основной критерий оценки человека — объективность-____

18. Мои взгляды непоколебимы-____

19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать-____

20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны-____

21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств-____

Обработка результатов: подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам:

- I (состояние «ребенок»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
- II (состояние «взрослый»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
- III (состояние «родитель»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Если у вас получилась формула II, I, III, то это значит, что вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны, непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям.

Если у вас получилась формула III, I, II, то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

Если на первом месте в формуле состояние I («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

Вывод:

Упражнение 2. В транзактной концепции Э. Берна выделены позиции Ребенка, Родителя и Взрослого. Ниже перечислены характеристики поведения при принятии каждой из них. Определите, что в данном списке принадлежит Родителю, Взрослому и Ребенку.

Раскованность, скептицизм, жизнерадостность, бедность фантазии, недооценка эмоциональной стороны жизни из-за рационального подходу к ней, авторитетный тон, импульсивность, контроль над своими действиями, покровительство, безапелляционность, богатая фантазия, пугливость, скованность, догматизм, сознание собственного превосходства и права «карать», неуверенность, любопытство, беспомощность, доверчивость, уверенность у своей правоте, расчет действий, трезвость в оценках, понимание относительности догм, несдержанность.

Родитель:

Взрослый:

Ребенок:

Упражнение 3: Опросник изучения поведения К. Томаса

Личностный опросник, разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Инструкция: в каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

Стимульный материал

1._____
А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. _____
А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. _____
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. _____
А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. _____
А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. _____
А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.

7. _____
А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. _____
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. _____
А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. _____
А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. _____
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. _____
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. _____
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

14. _____
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. _____
А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. _____
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. _____
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. _____
А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. _____
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. _____
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. _____
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. _____
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.

23. _____
А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. _____
А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. _____
А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. _____
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. _____
А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. _____
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. _____
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30. _____
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка и интерпретация результатов теста: за каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется 1 балл. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Основные стили поведения:

- *Кооперация,* которая возможна только при внимательном отношении человека к интересам других людей, находящихся в конфликте.
- *Напористость,* когда прежде всего защищаются свои интересы.

Соответственно перечисленным стилям поведения выделяются следующие способы реагирования в конфликте:

✓ *Соревнование (соперничество*) – неэффективный, однако часто применяемый стиль поведения в конфликтах, это выражается в стремлении добиться своих интересов, не принимая во внимание интересы других.

✓ *Приспособление* – пренебрежение собственными интересами ради других.

✓ *Компромисс* – соглашение между конфликтующими сторонами, которое достигается путем взаимных уступок.

✓ *Избегание* – уклонение от кооперации и пренебрежение собственными интересами.

✓ *Сотрудничество* – альтернативное решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы конфликтующих сторон.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5					
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Упражнение 4. Представьте, что вы назначены руководить группой из шести человек, задача которой — выращивать овощи на поле площадью пять акров. Опишите ваши действия для каждого из трех возможных стилей лидерства.
а. авторитарный:

б. демократический:

в. попустительский:

Упражнение 5. Ответьте, ложно или истинно каждое из следующих утверждений.
а) Формальный лидер выбирается группой или назначается сверху. _____
б) Имя неформального лидера указывается в документах компании. _____
в) Лидер, как правило, имеет высокую самооценку. _____
г) Формальный лидер обычно является и социоэмоциональным лидером. _____
д) Деловой лидер часто шутит, чтобы ослабить напряжение. _____
е) Руководители, исповедующие теорию Икс, как правило, придерживаются авторитарного стиля руководства. _____
ж) Руководители, исповедующие теорию Икс, часто обнаруживают, что их суждения в отношении людей были ошибочны. _____
з) Руководители, придерживающиеся попустительского стиля руководства, отличаются деловой ориентацией. _____
и) Авторитарные лидеры полагаются на опыт членов группы. _____
к) Демократический стиль руководства эффективен в любых ситуациях. _____

Упражнение 5. «Конфликтная ситуация»

Вспомните конфликтные ситуации, свидетелем которой вы были и проанализируйте, ответив на следующие вопросы:

1. Определите вид конфликта.

2. Кто был инициатором конфликта?

3. Какая, по вашему мнению, была причина конфликтной ситуации?

4. Как разрешился данный конфликт?

5. Можно было бы избежать этого конфликта и, каким образом?

СЕМИНАР 10. ОБЩЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПЕРЦЕПЦИЯ (ПЕРЦЕПТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ)

Цель занятия: Рассмотреть общение как социальную перцепцию.

Содержание занятия:

1. *Межличностные отношения. Чувства и эмоции в общение*
2. *Восприятие и понимание в структуре межличностного общения*
3. *Трудности и дефекты в общение.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. В данном вопросе рассмотреть межличностные аттракции. Основные характеристики чувств и эмоций в общении. Социальные эмоции. Способы управления эмоциями и чувствами.

Ко второму вопросу. Необходимо рассмотреть, что такое восприятие человека человеком, что мы видим в другом человеке, как и для чего использует человек свои знания. Первое впечатление и точность интерпретаций. Психологические основы и закономерности понимания. Роль национальных и этнических стереотипов.

К третьему вопросу. Рассмотрите нарушения, барьеры и трудности в общении. Необходимо раскрыть понятия дефицитное общение, дефектное общение, деструктивное общение.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

РЕФЛЕКСИЯ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ

ЭМПАТИЯ

АТТРАКЦИЯ

СТЕРЕОТИПИЗАЦИЯ

КАУЗАЛЬНАЯ АТРИБУЦИЯ

ВОПРОС 1. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ В ОБЩЕНИЕ

ВОПРОС 2. ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ В СТРУКТУРЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

ВОПРОС 3. ТРУДНОСТИ И ДЕФЕКТЫ В ОБЩЕНИЕ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

КОНСПЕКТ «ГЛАВА 7. АФФИЛЯЦИЯ И ДРУЖБА» по книге: Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдини – СПБ: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 336с.

КОНСПЕКТ «ГЛАВА 8. ЛЮБОВЬ И РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ» по книге: Чалдин Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 336с.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Проанализируйте отрывки, представленные ниже, определите типовую схему перцепции, систематические ошибки социального восприятия.

1. «Удивительное дело, какая полная бывает иллюзия того, что красота есть добро Красивая женщина говорит глупости, ты слушаешь и не слышишь глупости, а слышишь умное. Она говорит, делает гадости, а ты видишь что-то милое. Когда же она не говорит ни глупостей, ни гадостей, а красива, то сейчас уверяешься, что она чудо как умна и нравственна» (Л.Н Толстой. «Крейцерова соната»).

2. «Красота производит совершенные чудеса. Все душевные недостатки в красавице вместо того, чтобы произвести отвращение, становятся как-то необыкновенно привлекательны» (Н.В.Гоголь. «Невский проспект»).

3. «На нем был черный фрак, побелевший уже по швам, панталоны летние... под истертым черным галстуком на желтоватой манишке блестел фальшивый алмаз, шершавая шляпа, казалось, видела и добро, и ненастье.
Встретясь с этим человеком в лесу, вы приняли бы его за разбойника; в обществе за политического заговорщика; в передней — за шарлатана, торгующего эликсирами или мышьяком» (А.С.Пушкин. «Египетские ночи»).

РАЗДЕЛ IV СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП

СЕМИНАР 11 СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ МАЛОЙ ГРУППЫ, ЕЕ СТРУКТУРА И ДИНАМИКА

Цель занятия: Познакомиться с особенностями малых социальных групп

Содержание занятия:

1. Общая характеристика методов исследования групповых феноменов.

2. Социально-психологические характеристики группы и общие представления о стадиях развития групп.

3. Социальный психологический статус и позиция личности в группе.

4. Процесс принятия группового решения. Групповая дискуссия, «мозговой штурм» как метод повышения эффективности группового решения.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Специфический признак малой группы, отличающий ее от больших групп. Общая характеристика методов исследования групповых феноменов, сложившиеся за истекшие десятилетия и влияющие на развитие научной мысли: социометрическое направление Дж.Морено), социологическое направление (Э.Мейо), школа групповой динамики (К.Левин), стратометрическая концепция (А.В.Петровский) и параметрическая концепция (Л.И.Уманский)

Ко второму вопросу. Групповые интересы, потребности, нормы, ценности, цели, групповое мнение как психологические характеристики группы. «Модели» развития группы в отечественной социальной психологии.

К третьему вопросу. Позиция члена группы как устойчивая система отношений к

внутригрупповым явлениям. Статус члена группы (групповой статус) как положение члена группы в системе внутригрупповых отношений, его авторитет в группе.

Роль как выполняемая индивидом социальная функция, способ поведения индивида в системе межличностных отношений. Статус как исполнение ряда ролей. Поведение личности в группе, детерминированное ее статусом и той ролью, которую она играет в соответствии с этим статусом.

К четвёртому вопросу. Групповое принятие решений как совместный выбор цели и средств ее достижения в альтернативных, проблемных ситуациях. Информационная подготовка принятия решения, свободная внутригрупповая дискуссия, позволяющая сопоставлять различные позиции, увидеть проблему с различных сторон, уточнить позиции отдельных членов группы, устранить скрытые конфликты, нивелировать эмоциональные реакции. Принятие решения. Групповая нормализация. Групповая поляризация, ее величина. Феномен «сдвига к риску». Качество групповых решений. Различные формы групповых дискуссий в социальной психологии: дебаты, совещание, «мозговой штурм», метод синектики и др.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

МАЛАЯ ГРУППА

ГРУППОВЫЕ НОРМЫ

ГРУППОВЫЕ ЦЕННОСТИ

ГРУППОВЫЕ ПРОЦЕССЫ

КОМПОЗИЦИЯ ГРУППЫ

РОЛЬ В ГРУППЕ

СТАТУС В ГРУППЕ

ВОПРОС 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ФЕНОМЕНОВ.

ВОПРОС 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРУППЫ И ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СТАДИЯХ РАЗВИТИЯ ГРУПП.

ВОПРОС 3. СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС И ПОЗИЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ГРУППЕ.

ВОПРОС 4. ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ ГРУППОВОГО РЕШЕНИЯ. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ, «МОЗГОВОЙ ШТУРМ» КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУППОВОГО РЕШЕНИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1.

Ознакомьтесь с классификацией групп (по Г.М. Андреевой), дайте каждой из них характеристику и приведите по одному примеру на каждую разновидность группы.

ЗАДАНИЕ 2.

Анализ структуры студенческой группы:

Нарисуйте круг, разделите его не сектора по количеству человек в вашей группе. Размер каждого куска должен отражать вклад каждого человека в деятельность группы. Обязательно оставьте место для себя. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какими критериями вы пользовались для определения размера вклада каждого человека в деятельность группы?
2. Назовите трех человек, которые получили самые большие куски.
3. Как вы оценили себя по сравнению с другими членами группы?

ЗАДАНИЕ 3. КОНСПЕКТ «ИССЛЕДОВАНИЕ МАЛОЙ ГРУППЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ» по книге: Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001.— 318 с.

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. Из данных понятий выстроите логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

1. Общество, коллектив, группа, реальная группа, малая группа.
2. Дружба, общественное производство, общественные отношения, общество, межличностные отношения.

1. _____
2._____

Упражнение 2. Объясните, какие из нижеперечисленных групп можно считать формальными (официальными), а какие — неформальными (неофициальными).

Семья; школьный класс; политическая партия; государство; студенческая группа; пассажиры одного вагона; пациенты одного врача; больные одной палаты; люди одинакового возраста; группа друзей; спортивная секция; кружок кройки и шитья; лица одной национальности; военнослужащие одного подразделения; группа пляжных преферансистов; сборная спортивная команда; читатели одной библиотеки; коллектив заводского цеха; бригада шабашников; рабочая смена в парикмахерской; дворовые игроки в домино; туристическая группа, отправившаяся на летний отдых в Италию; посетители одной дискотеки; пенсионеры; однокурсники; аспиранты одного профессора; мафия.

Формальные:

Неформальные:

Упражнение 3. «Образ группы»

Выразите свое личное видение вашей группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: «Она похожа на клетку со львами, где прекрасные и могучие звери мало, знакомые друг другу втиснуты в маленькое пространство. Прутья мешают им двигаться, теснота и тревога делают их агрессивными, и, помимо всего этого их еще кормят непривычной для них пищей». Другую группу можно было бы описать так: «Мерседес без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали. Внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед». Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе.

РАЗДЕЛ V СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ БОЛЬШИХ ГРУПП

СЕМИНАР 12. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЬШИХ ГРУПП

Цель занятия: Изучить особенности больших социальных групп

Содержание занятия:

1. Проблематика, теоретические и методические принципы исследования больших групп в социальной психологии. Классификация больших социальных групп.

2. Психологические аспекты жизнедеятельности стихийных неорганизованных (толпа, демонстрация и т.п.) и временных полуорганизованных (публика, митинг, аудитория и т.п.) больших групп.

3. Структура психологии устойчивых организованных больших групп (социальные классы, слои, этносы, профессиональные группы, политические партии и т.п.).

4. Концепции этнопсихологии, психологии наций

5. Роль средств массовой информации и коммуникации. Реклама. Мода. Пропаганда. Слухи.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Раскрыть два вида «больших» в количественном отношении образований людей: случайно возникшие и кратковременно существующие (толпа, публика, аудитория) социальные группы, сложившиеся в ходе исторического развития, занимающие определенное место в системе общественных отношений и поэтому долговременные, устойчивые в своем существовании (социальные классы, этнические, профессиональные, половозрастные группы).Трудности, связанные с психологическими исследованием характеристик больших социальных групп (отсутствие методик изучения различных процессов).

Ко второму вопросу. Дайте характеристику стихийным группам, отражающие формы коллективного поведения, в западной и в отечественной социальной психологии. Раскройте психологические аспекты полуорганизованных (публика, митинг, аудитория и т.п.) больших групп.

К третьему вопросу. Организованные большие группы (социальные классы, слои, этносы, профессиональные группы, политические партии и т.п.). Параметры структуры: 1) социальный или национальный характер, нравы, обычаи, традиции; 2) эмоциональная сфера, зависимая от образования, культуры, интересов и настроения. Классовые потребности и интересы как значимый элемент эмоциональной сферы структуры психологии больших групп

К четвертому вопросу. Психология наций (этносов, народностей) – особая отрасль социально-психологических знаний, отражающих существующую в реальности систему чувств, настроений, мнений, нравов, традиций, обычаев, чаяний и т.п., отличающих каждую нацию от другой, а также особенности ее языка и культуры, хозяйственного и бытового уклада. Обратите внимание на исследование этнических групп в работах В.Вунда по «психологии народов»(исследование этническихсгрупп через анализ мифов, обычаев и языка*).*

Для чего, для каких целей в практической деятельности человека необходимы изучение, знание и учет национальной психологии?

К пятому вопросу. Массовая коммуникация как социальное общение, организованно и осуществляемое в масштабах всего общество. Психология массовой коммуникации как отрасли социальной психологии, исследующей влияние объективных и субъективных факторов на эффективность общения, формирование, закрепление и изменение установок, возникновения и функционирование общественного настроения и мнения, способы побуждения людей к определенным действиям.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ОРГАНИЗОВАННЫЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ,

НЕОРГАНИЗОВАННЫЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ

МАССОВОЕ СОЗНАНИЕ

ОБЩЕСТВЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ

МАССОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ

ВОПРОС 1. ПРОБЛЕМАТИКА, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ БОЛЬШИХ ГРУПП В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВОПРОС 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТИХИЙНЫХ НЕОРГАНИЗОВАННЫХ (ТОЛПА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И Т.П.) И ВРЕМЕННЫХ ПОЛУОРГАНИЗОВАННЫХ (ПУБЛИКА, МИТИНГ, АУДИТОРИЯ И Т.П.) БОЛЬШИХ ГРУПП.

ВОПРОС 3. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИИ УСТОЙЧИВЫХ ОРГАНИЗОВАННЫХ БОЛЬШИХ ГРУПП (СОЦИАЛЬНЫЕ КЛАССЫ, СЛОИ, ЭТНОСЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ, ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ И Т.П.).

ВОПРОС 4. КОНЦЕПЦИИ ЭТНОПСИХОЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ НАЦИЙ

ВОПРОС 5. РОЛЬ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И КОММУНИКАЦИИ. РЕКЛАМА. МОДА. ПРОПАГАНДА. СЛУХИ.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Заполните таблицу:

Типы стихийных групп	Краткая характеристика	Длительность существования

ЗАДАНИЕ 2. Наблюдение и сравнение поведения толпы различных типов.

Выберите две ситуации, когда собирается толпа послушать музыку. Например, вы можете выбрать рок-концерт и концерт классической музыки. Понаблюдайте за аудиторией и оцените ее поведение по нескольким общим показателям с помощью 5-балльной шкалы. Поскольку невозможно одновременно следить за каждым человеком, вы будете наблюдать за всей аудиторией сразу и выставлять ей общую оценку. Выберите три момента времени в течение концерта и оцените поведение аудитории. Занесите результаты своих наблюдений в таблицу.

Ключ: 1 балл - мало или нет; 3 - умеренная степень; 5 баллов - очень много.

№ концерта	Момент 1	Момент 2	Момент 3
Количество разговоров			
Количество криков			
Количество физических движений			
Количество физических контактов и прикосновений			
Степень активности аудитории (пение, подпевание, танцы, размахивание руками в такт музыки)			
Прочее			

1. Какие модели поведения наиболее характерны для аудитории на каждом из концертов?

2. Каковы, по вашему мнению, причины различий в поведении аудитории?

3. Как бы вы охарактеризовали настроение или «групповое чувство,> каждой из этих аудиторий? Как эти настроения связаны с поведением аудитории?

4. Как можно применить результаты вашего анализа к другим ситуациям с участниками толпы?

Напишите письменный отчет по итогам выполненного задания.

ЗАДАНИЕ 3. Сбор и анализ данных об обращениях к людям с целью их убеждения (о телевизионных роликах)

Посмотрите телевизор и запишите содержание рекламы на предлагаемом бланке. Выберите три рекламных ролика. Укажите, какой продукт рекламируется (мыло, пиво, автомобили и т.п.). Затем опишите основное лицо (лица), которое рекламирует товар (пол, возраст, статус и т.д.). Проанализируйте, к какому типу относится убеждающее обращение, используемое в рекламном ролике.

Например, некоторые рекламные ролики эксплуатируют желание человека быть популярным и нравиться окружающим, другие пытаются использовать в своих целях

чувство вины и т.д. Не забывайте, что реклама убеждает не только с помощью произнесенных вслух слов, но и с помощью продуманного визуального ряда.

Проанализировав различные методы убеждения, используемые в рекламе, сравните свои результаты с результатами других студентов.

Рекламный ролик	Рекламируемый товар	Основное лицо (лица), рекламирующий товар	Типы убеждающих обращений

1. Преобладал ли какой-нибудь тип убеждающих обращений, и если да, то какой?

2. Заметили ли вы какие-либо закономерности в структуре рекламных обращений? Например, изменялось ли содержание обращений в зависимости от того, кто занимался убеждением зрителей - мужчина или женщина, кто был аудиторией-мишенью - дети или взрослые и т.п.?

3. Какие убеждающие обращения, на ваш взгляд, наиболее эффективны и почему?

РАЗДЕЛ VI ПРИКЛАДНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

СЕМИНАР 13: ПРИКЛАДНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Цель занятия: Рассмотреть прикладные и практические аспекты социальной психологии

Содержание занятия:

1. Важность прикладных социально-психологических исследований и теоретических знаний, особенно в ситуации социальной стабильности.

2. Пропедевтическое и психогигиеническое значение основ социально-психологического образования, воспитания и развития.

3. Особое значение социальной психологии в период социальных изменений. Значение и задачи повышения социально-психологической культуры населения.

4. Профилактика и борьба с преступностью.

5. Глобализация информационных процессов. Компьютерная революция, Интернет, их социально-психологическое значение.

6. Значение социально-психологической компетентности и готовности психологов к профессиональной деятельности

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Раскрыть предмет, структуру и задачи прикладной социальной психологии. Теоретические основы, состояние и перспективы развития. Раскрыть сферы применения прикладной социальной психологии (политика, экономика, образование, здравоохранение и др.)

Ко второму вопросу. Раскрыть понятия «пропедевтические» и «психогигиенические» основы образования, воспитания и развитие. В чем суть этих понятий и как это влияет на общество в целом.

К третьему вопросу. Раскрыть понятие «социальные изменения», «социально-психологическая культура». Какие задачи стоят перед социальной психологией в условиях социальных изменений и как это будет влиять на общество (вспомнить задачи и функции социальной психологии).

К четвертому вопросу. Раскрыть понятия «криминал», «криминальные конфликты», профилактика и борьба с преступностью.

К пятому вопросу. Раскрыть что такое глобализация информационных процессов. Как проявляется компьютерная революция. Как влияет интернет на социально психологическое развитие, и какие есть опасности для человека.

К шестому вопросу. Что такое социально-психологическая компетентность. Раскрыть как проявляется психологическая готовность психологов к профессиональной деятельности. И что для этого необходимо делать.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

КОНСУЛЬТАНТ

ЭКСПЕРТ

ОБУЧАЮЩИЙ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА

ВОПРОС 1. ВАЖНОСТЬ ПРИКЛАДНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, ОСОБЕННО В СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ.

ВОПРОС 2. ПРОПЕДЕВТИЧЕСКОЕ И ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ.

ВОПРОС 3. ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ.

ВОПРОС 4. ПРОФИЛАКТИКА И БОРЬБА С ПРЕСТУПНОСТЬЮ.

ВОПРОС 5. ГЛОБАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ. КОМПЬЮТЕРНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ, ИНТЕРНЕТ, ИХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ВОПРОС 6. ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ГОТОВНОСТИ ПСИХОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРАКТИКУМ
МИНИ-ТЕСТ

ФИО_____
Возраст_____

ИНТСТРУКЦИЯ: Оцените себя и Ваши умения по шкале от 1 до 10 (1-низший балл, 10 – наивысший балл)

1. Как много Вы знаете о мотивации и поведении людей?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
2. Насколько свободно Вы общаетесь?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
3. .Насколько Вы удовлетворены своим образом Я?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
4. Как Вы сами оцениваете себя как психолога?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
5. Как много Вы знаете о работе практического психолога?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
6. Насколько Вы получаете удовольствие, когда помогаете другим людям?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
7. Насколько Ваше профессиональное будущее зависит от Вас?
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Насколько Вам свойственны:
Эмпатия Я вижу мир глазами других. Я понимаю другого, так как могу почувствовать себя в его коже. Я понимаю настроение своего собеседника и отвечаю на него.
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Тепло Я выражаю, не всегда обязательно чувствуя, разными способами, что я уважаю другого, признаю его право на собственное мнение, даже ошибку. Я человек, активно поддерживающий других
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Искренность, подлинность Я более искренен, чем фальшив, в своем взаимодействии с окружающими. Я не скрываюсь за ролями и фасадами, не стремлюсь произвести впечатление. Я остаюсь самим собой в своем общении с другими людьми
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Конкретность О себе я не могу сказать, что выражаюсь неопределенно, когда разговариваю с людьми. Я не говорю общих фраз, не хожу вокруг и около, соотношусь с конкретным опытом и поведением. Я говорю ясно и точно.
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Инициативность В взаимоотношениях с другими людьми я занимаю активную позицию: сам действуя, а не только реагирую. Вступая в контакт, я не жду, когда вступят в контакт со мной. Я проявляю инициативу по разным поводам в отношении людей.
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Спонтанность Непосредственность в проявлении себя. Я действуя, открыто и прямо во взаимоотношениях с окружающими, не раздумывая о том, как буду выглядеть со стороны
1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

Методика диагностики направленности профессиональной деятельности психолога-консультанта (Т.Д. Дубовицкая, Р.Р. Газизова)

Наряду с профессиональной позицией исследователи (К. Роджерс, А.Я. Варга и др.) также говорят о профессиональной направленности психолога-консультанта. Осознание различных видов консультативной направленности актуально на этапе профессиональной подготовки будущего психолога, так как позволяет ему отказаться от деструктивных отношений с клиентом. Теоретический анализ различных стратегий поведения психолога во взаимодействии с клиентом позволил нам конкретизировать три вида направленности консультативной деятельности психолога: на развитие личности клиента, на самопрезентацию, стремление дать совет.

Инструкция: Прочтите внимательно суждения, характеризующие поведение психолога во взаимодействии с клиентом:
напротив суждения, которое, в наибольшей степени соответствует Вашему мнению, поставьте цифру 2,
напротив суждения, которое в наименьшей степени соответствует Вашему мнению, проставьте 0;
напротив оставшегося суждения проставьте 1.

1. В работе с клиентом психологу важно:
А. Получить удовлетворение от своей работы с клиентом;
Б. Знать, что именно посоветовать клиенту, какую психотехнику использовать;
В. Понять, что мешает клиенту самому решать проблему.

2. В беседе с клиентом необходимо, прежде всего:
А. Выявить (сформулировать) суть проблемы и предложить способ ее решения;
Б. Чтобы клиент видел в психологе профессионала/специалиста;
В. Проявить понимание чувств и переживаний клиента.

3. Неудачи в консультативной работе с клиентом могут быть связаны с тем, что:
А. Психолог/консультант не смог предложить клиенту подходящий совет для решения проблемы;
Б. Психолог не смог установить доверительных отношений с клиентом;
В. Психолог не смог произвести должного впечатления на клиента.

4. Психолог для клиента должен выступать, прежде всего, как:
А. Специалист, который может дать клиенту конкретный совет;
Б. Человек, наделенный особыми способностями, вызывающий уважение и признание;
В. Человек, вызывающий к себе доверие, позволяющий клиенту быть самим собой.

5. Клиент для психолога выступает, прежде всего, как человек:
А. Который оказался в сложной ситуации, и ему нужен совет психолога;
Б. Который позволяет психологу проявить свой профессионализм;
В. Которому необходимы, прежде всего, понимание и поддержка со стороны психолога.

6. Какое из высказываний психолога является, на ваш взгляд, более приемлемым в общении с клиентом:
А. В Ваших словах чувствуется обида;
Б. Вы можете рассчитывать на мои профессиональные знания, опыт;
В. Мне понятна Ваша проблема, и я предлагаю Вам следующее…

7.В общении с клиентом психолог должен:
А. Сосредоточить свое внимание на проблеме и не отвлекаться на посторонние темы;
Б. Держать по отношению к клиенту отстраненную позицию, сохранять некоторую таинственность;
В. Быть открытым своим чувствам, переживаниям и в случае необходимости поделиться ими с клиентом.

8. В общении с клиентом психологу важно:
А. Говорить простым, понятным языком, выражать позитивное отношение к клиенту;
Б. Использовать специальную научную терминологию, чтобы вызвать к себе уважение;
В. Излагать свое видение проблемы клиента и предлагать конкретные способы ее решения.

Интерпретация
Направленность на то, чтобы дать конкретный совет клиенту (СК): 1Б;2А;3А;4А;5А;6В;7А;8В.
Направленность на самопрезентацию (СП): 1А;2Б;3В;4Б;5Б;6Б;7Б;8Б.
Направленность на развитие личности клиента (РЛ): 1В;2В;3Б;4В;5В;6А;7В;8А.
Обработка результатов.
По каждой шкале подсчитывается сумма набранных баллов. По каждой шкале можно набрать от 0 до 16. Чем выше сумма баллов, тем выше данный вид направленности.

Направленность на развитие личности клиента выражается в том, что психолог исходит из того, что клиент обладает необходимыми внутренними ресурсами, позволяющими ему самостоятельно решать свою проблему. Помощь со стороны психолога выражается в создании условий для осознания клиентом глубинных причин своей проблемы и снятия их влияния на его поведение (психоанализ); в целенаправленном формировании конструктивных форм поведения, позволяющих клиенту иначе реагировать на происходящее и влиять на него (когнитивно-поведенческий подход); в прояснении чувств и мыслей клиента, его принятии и эмоциональной поддержке, позволяющих ему самому найти решение своей проблемы (клиент-центрированный подход).

Стремление дать совет свидетельствует о том, что психолог не верит в способность клиента самому сделать вывод, принять решение, не обращается к внутренним ресурсам клиента, не обеспечивает развитие у него необходимых качеств и свойств личности. Различные психологические школы сходятся, по крайней мере, в том, что совет не является ни итогом консультативного взаимодействия, ни его инструментом. Так, З. Фрейд писал: «Более того, я ручаюсь, что вы заблуждаетесь, допуская, что совет и руководство в делах жизни являются неотъемлемой частью аналитического воздействия. Напротив, мы отрицаем такую роль ментора, насколько это возможно»[1]. Представители экзистенциально-гуманистического направления (Мэй, 2002; Роджерс, 2008; Ялом, 2005) приводят многочисленные примеры выдачи совета и негативного результата, который возникает, если клиент ему следует.

Направленность на самопрезентацию выражается в преимущественном стремлении психолога демонстрировать свои знания, достижения, освоенные психотехники для того, чтобы вызвать восхищение собой, удивить клиента. Не получая должного внимания и отношения к себе и своей проблеме, чувствуя стремление психолога самоутвердиться в его глазах, клиенты либо начинают «гордиться» таким психологом (а заодно и собой, как его

клиентом), либо теряют интерес к нему как к профессионалу.

СЕМИНАР 14 Социально-психологическая технология «Дебаты»

Цель занятия: *Провести дебаты в студенческой группе по выбранной теме.*

Содержание занятия:

1. Группа выбирает тему дебатов.
2. Группа делится на две подгруппы для подготовки к дебатам.
3. Дебаты проводятся по предложенному алгоритму: выбираются спикеры, судьи и наблюдатели.

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

1. Выбирается тема дебатов.

Тема должна: затрагивать значимые проблемы, представлять интерес (быть актуальной), быть пригодной для спора, давать одинаковые возможности командам, иметь четкую формулировку, иметь положительную формулировку для утверждающей команды, стимулировать исследовательскую работу.

Примеры тем:

- ✓ *Цензура подрывает основные свободы.*
- ✓ *Эвтаназию можно оправдать.*
- ✓ *Рекламу на телевидении следует запретить.*
- ✓ *НЛО существует.*
- ✓ *Мораль зависит от культуры.*
- ✓ *Мужчины и женщины равны для выполнения любой работы.*
- ✓ *Преступления на почве ревности оправданы.*
- ✓ *Использование животных в научных целях аморально.*
- ✓ *Скрывать правду от смертельно больного неэтично.*
- ✓ *Жить в большом городе лучше, чем в маленькой деревне.*
- ✓ *Обучение мальчиков и девочек должно быть раздельным.*

2. Подготовка к дебатам.

1) Информационный поиск.

Важно: сбор и организация информации по теме. Требование – полнота знания.

Необходимые умения:

- ведение двухчастного дневника (цитата – комментарий);
- составление опорного конспекта;
- реферирование (создание краткого связанного изложения основного содержания изучаемой статьи или книги), реферат отличается от конспекта наличием мыслей автора реферата о рассматриваемых проблемах;
- конспектирование (создание своей системы условных знаков и сокращений), запись основных положений и мыслей автора своими словами;
- цитирование (ссылки и сноски!);
- создание записей на карточках;

2) Построение сюжета доказательств по теме дебатов.

Сюжет доказательств – блок доказательств утверждения/отрицания, который будет реализован командой.

Необходимо ответить на следующие вопросы:

- почему мы соглашаемся (не соглашаемся) с темой?
- какие сильные доводы мы можем привести в поддержку (отрицание) темы?

- какие основные проблемы содержит тема и какие основные примеры можно привести?
- какие вопросы возникают в связи с этой темой?
- каковы могут быть опровергающие аргументы?

3) План речи:

1. приветствие слушателей;
2. представление команды и самого себя;
3. вступление (обоснование актуальности темы – ее важности в данный момент);
4. определение понятий (классификация и синоним – антоним);
5. выдвижение критериев;
6. аргументация;
7. заключение;
8. благодарность за внимание.

Как выработать критерий. Один из самых сложных моментов – выработка критерия. Критерий – структурный элемент сюжета доказательств, который служит для упрощения логических связей между аргументами и тезисом темы, он задает направление раунда дебатов.

Тема: «Реклама портит облик современного города».

Критерий: однообразие и унификация городов.

Тема: «Телевидение приводит к насилию».

Критерий: копирование поведения героев боевиков и передач.

Критерий может быть и конечной целью или ценностью, утверждаемой участниками дебатов.

Тема: «Обучение мальчиков и девочек должно быть раздельным».

Критерий: эффективность процесса обучения.

Пирамида: наиболее широкая цель – сужение.

Варианты: 1) аргумент – тезис; 2) аргумент – критерий.

Вторая схема подразумевает, что спикер далее показывает, каким образом аргумент способствует достижению заявленной цели или реализации заявленной ценности.

Как создать аргумент.

1) запись двумя – тремя словами смысла аргумента и его номера по порядку;
2) формулировка – полное предложение, содержащее главную мысль аргумента;
3) ключевые слова, характеризующие смысл аргумента;
4) тип доказательства – сведение к тезису или к критерию;
5) текст доказательства в виде полных предложений;
6) указание поддержек;
7) связка со следующим аргументом…

Способ представления наборов аргументов – прием «обзор». Это особое уведомление: «Данный аргумент может быть рассмотрен в нескольких аспектах…»

Заключение.

Цель: подытожить, внести пояснения, расширить интерес, подкрепить смысл, создать настроение.

Можно: повторить, проиллюстрировать сделать обязывающее или впечатляющее утверждение или использовать юмор.

ТЕМА:

3. Правила проведения дебатов

В игре участвуют две команды по три игрока (спикера) в каждой. Это первый, второй и третий спикеры команды утверждения (У 1, У 2, У 3) и первый, второй, третий спикеры команды отрицания (О 1, О 2, О 3). В ходе игры спикеры поочередно, в соответствии с правилами и регламентом, выступают с речами. В раунде перекрестных вопросов спикеры задают вопросы и отвечают на вопросы.

Спикер	Время	Функция
У 1	6 минут	Представляет команду и дает определение темы, обосновывает ее актуальность, объясняет ключевые понятия, вводит критерий, представляет все аргументы команды в организованной форме.
О 3 к У 1	3 минуты	О 3 задает вопросы с целью принизить значение аргументов У 1 и обнаружить слабые места позиции утверждения. У 1 отвечает.
О 1	6 минут	В общем принимает или уточняет определения, но не дает других (дебаты по определениям не проводятся). Опровергает утверждения У 1, выдвигает все возможные отрицающие аргументы.
У 3 к О 1	3 минуты	У 3 задает уточняющие и принижающие аргументацию вопросы О 1, О 1 отвечает.
У 2	5 минут	Отвергает все аргументы О 1, усиливает утверждающую линию и представляет доказательства.
О 1 к У 2	3 минуты	О 1 задает уточняющие и принижающие аргументацию вопросы У 2, У 2 отвечает.
О 2	5 минут	Опровергает аргументы У 1 и У 2, усиливает отрицающую линию, приводит доказательства в ее поддержку.
У 1 к О 2	3 минуты	У 1 задает уточняющие и принижающие аргументацию вопросы О 2, О 2 отвечает.
У 3	5 минут	Опровергает аргументы и доказательства отрицающей линии, представляет сравнительный анализ позиций команд для усиления и доказательства утверждающей линии.
О 3	5 минут	Опровергает аргументы и доказательства утверждающей линии, представляет сравнительный анализ позиций команд для усиления и доказательства отрицающей линии.

Судейский протокол

Судья _____ Место проведения _____

Тема									
Дата: Дисциплина: «Социальная психология»	Состав утверждающей стороны: У 1 У 2 У 3					Состав отрицающей стороны О 1 О 2 О 3			
Спикер	Содержание	Структура	Способ	Всего	Спикер	Содержание	Структура	Способ	Всего
У 1					О 1				
У 2					О 2				
У 3					О 3				
Итого:					Итого:				
Лучший спикер (фамилия)					Лучший спикер (фамилия)				
Команда-победитель (сторона)									

Критерии	Можно снимать	У 1	У 2	У 3	О 1	О 2	О 3
Содержание							
Определения	до 2 баллов						
Аспекты и аргументы: - отношение к теме	о 2 баллов						
- разнообразие	1 балл						
- глубина	1 балл						
- доказательность	до 2 баллов						
Фактические ошибки	1 балл						
Работа с вопросами	до 2 баллов						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+ 1 балл						
ВСЕГО							
Структура							
Соответствие роли спикера	до 3 баллов						
Логика построения речи	до 3 баллов						
Структурированность выступления	до 3 баллов						
Соблюдение регламента	1 балл						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+ 1 балл						
ВСЕГО							
Способ							
Культура речи	до 3 баллов						
Культура поведения	до 3 баллов						
Корректность	до 3 баллов						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+ 1 балл						
ВСЕГО							

СЕМИНАР 15, 16. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ: ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

Цель занятия: Рассмотреть основы организации и проведения социально-психологического тренинга

Содержание занятия:

1. *Теоретические основания организации и проведения группового тренинга.*
2. *Процедурно-организационные аспекты группового тренинга*
3. *Тренер и группа.*

Методические рекомендации к подготовке вопросов:

К первому вопросу. Рассмотреть общие представление о тренинге. Тренинг и другие мета-методы практической работы (Вачков И.В.). Виды тренингов, их отличия. Задачи социально-психологического тренинга.

Ко второму вопросу. Рассмотреть цели и условия проведения тренинга. Особенности группы и групповые процессы. Проблемы в планировании и организации тренинга.

К третьему вопросу. Требование к личности тренера. Какие роли тренер реализует в тренинге (К.Торн, Д.Маккей). Тренинг Тренеров и его особенности.

СЛОВАРЬ

Указать источники:

ТРЕНЕР

ТРЕНИНГ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

БИЗНЕС-ТРЕНИНГ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ 1. Составить примерную программу социально-психологического тренинга (на 3 часа) по следующей схеме:

- Название предполагаемого тренинга (тема).
- Цель предполагаемого тренинга.
- План – сетка.
- Определить критерии оценки эффективности данного тренинга.

Тема:
Аудитория:
Цель:

Время	Название упражнения	Стимульный материал

-

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1. В мини-группах обсудить один из тренингов с позиции эффективности. Составить вопросы на которые не знаете ответа по теме тренинга

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева – М.: Аспект Пресс, 2002. – 288с.

2. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. [Текст] / Е.П.Ильин – М.; СПб.: Питер, 2009. - 576 с.

3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. [Текст] /Г.Крайг, Д.Бокум. – СПб.: Питер, 2007. – 940 с.

4. Куницына Н.В., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение [Текст] / Н.В. Куницына. - СПб., 2001. – 544с.

5. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. [Текст] / К.Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 360

6. Левин К. Теория поля в социальных науках.[Текст] / К.Левин. СПб.: Речь, 2000.–368 с.

7. Майерс Д. Социальная психология: Секреты влияния, мотивов и поступков, подчинения власти. [Текст] / Д.Майерс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2000. – 512 с.

8. Маейрс Д. Социальная психология. [Текст] / Д.Майерс.– СПб.: Питер, 2006. – 754 с.

9. Милграм С. Эксперимент в социальной психологии. [Текст] / С. Милграм.– СПб.: Питер, 2000. – 335 с.

10. Московичи С. Социальная психология. 7-е изд. [Текст] / С.Московичи. – СПб.: Питер, 2007. – 592с.

11. Овчарова Р.В. Практикум по социальной психологии. [Текст] / Р.В. Овчарова. – Курган.: Изд-во Курганского государственного университета, 2012 . - 166 с.

12. Парыгин Б. Д. Социальная психология: Проблемы методологии, истории и теории. [Текст] / Б. Д. Парыгин– СПб.: Изд-во СПбГУП, 1999. – 592 с.

13.Петровская Л.А. Общение – компетентность-тренинг: Избранные труды. [Текст] /Л.А.Петровская. – М.: Смысл, 2007.- 687с.

14. Почебут Л. Г. Взаимопонимание культур. Методология и методы этнической и кросс-культурной психологии. Психология межэтнической толерантности. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во СПбУ, 2005. – 281 с.

15. Почебут Л. Г. Психология социальных общностей. Толпа, социум, этнос. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во СПбУ, 2002. – 176 с.

16. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Речь, 2004. – 240 с.

17. Почебут Л. Г. Социальные общности. Психология толпы, социума, этноса. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во СПбУ, 2005. – 284 с.

18. Почебут Л. Г. Социальная психология. [Текст] / Л. Г. Почебут – СПб.: Изд-во Питер, 2016. – 486с.

19. Почебут Л. Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология. [Текст] / Л. Г.Почебут, В.А. Чикер– СПб.: Речь, 2002. – 297 с.

20. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. [Текст] / К.Рудестам – СПб.: Питер, 1998. – 384 с.

21. Свенцицкий А. Л. Социальная психология. [Текст] / А. Л. Свенцицкий– М.: Проспект, 2003. – 512 с.

22. Социальная психология в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000.-512 с.

23. Социальная психология: Учеб. Пособие для студентов высших учеб. заведений [Текст] / Под. Ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 600с.

24.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] /Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. - 208с.

25. Сикевич З. В., Крокинская О. К, Поссель Ю. А. Социальное бессознательное. [Текст] / З. В.Сикевич, О. К Крокинская, Ю. А. Поссель. – М.; СПб.: Питер, 2005. – 268 с.

26.Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. [Текст] / Э.Фромм – Минск: Попурри, 2000. – 672 с.

27.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. [Текст] / Н.П.Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов.– М., 2002. – 230с.
28.Чалдин Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник») [Текст] / Р.Чалдин – СПБ: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 336с.
29.Шибутани Т. Социальная психология. [Текст] / Т Шибутани. – Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 536 с.
30.Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор [Текст] /Э.Шостром. - Минск, 1992.
31.Эриксон Э. Детство и общество. [Текст] / Э.Эриксон. – СПб.: Речь, 2000. – 416 с.
32.Юнг К. Г. Архетип и символ. [Текст] / К. Г. Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 286 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет социальной психологии; ее место в системе наук о человеке и обществе. Значение социальной психологии в решении современных проблем.
2. История развития социально-психологических идей в отечественной науке.
3. История возникновение социально-психологических идей на западе. Первые социально-психологические теории: «Психология народов» (М. Лацарус и Г. Штейнталь), «Психология масс» (Г. Тард, С. Сигеле и Г. Лебон), «Теория инстинктов социального поведения» (У. Макдугалл).
4. Методология и методы социально-психологических исследований.
5. Социометрия как метод исследования межличностных отношений в малой группе.
6. Личность как предмет социально-психологических исследований.
7. Социальное поведение и социальные установки. социальный стереотип.
8. Социально-психологические свойства личности.
9. Место и роль общения в системе отношений человека. Структура и функции общения. Средства общения.
10. Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения).
11. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения).
12. Общение как социальная перцепция (перцептивная сторона общения).
13. Речь как средство вербальной коммуникации.
14. Основные средства невербальной коммуникации.
15. Социальная психология малой группы. Классификация групп. Понятие малой группы.
16. Проблема малой группы в зарубежной и отечественной социальной психологии.
17. Основные социально-психологические характеристики групп. Динамические процессы в малой группе.
18. Процесс принятия группового решения. Групповая дискуссия, «мозговой штурм» как метод повышения эффективности группового решения.
19. Социальный психологический статус и позиция личности в группе.
20. Лидерство и руководство в малых группах. Стили руководства.
21. Проблематика, теоретические и методические принципы исследования больших групп в социальной психологии. Классификация больших социальных групп.
22. Психологические аспекты жизнедеятельности стихийных неорганизованных (масса, толпа, демонстрация и т.п.) и временных полуорганизованных (публика, митинг, аудитория и т.п.) больших групп.
23. Структура психологии устойчивых организованных больших групп (социальные классы, слои, этносы, профессиональные группы, политические партии и т.п.).
24. Роль средств массовой информации и коммуникации. Реклама. Мода. Пропаганда. Слухи.
25. Важность прикладных социально-психологических исследований и теоретических знаний, особенно в ситуации социальной стабильности.
26. Социальной психологии в период социальных изменений. Значение и задачи повышения социально-психологической культуры населения.
27. Глобализация информационных процессов. Компьютерная революция, Интернет, их социально-психологическое значение.
28. Значение социально-психологической компетентности и готовности психологов к профессиональной деятельности.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

кафедра общей и социальной психологии

Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ

рабочая тетрадь



Уфа 2017

УДК 159.91
ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Кирсанов Вячеслав Михайлович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет» (г. Челябинск).

Халфина Регина Робертовна, доктор биологических наук, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет (г. Уфа).

Шаяхметова Э.Ш. **Нейропсихология**: рабочая тетрадь для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направления подготовки37.03.01 Психология направленность (профиль) «Социальная психология» квалификация выпускника: бакалавр/ Шаяхметова, М.В. Нухова. – Уфа: БГПУ, 2017. – 114 с.

Рабочая тетрадь разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и программой курса дисциплины « Нейропсихология» для Социальных психологов.

© Коллектив авторов, 2020
© Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, 2020

НАРУШЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ И СОЗНАНИЯ

Мышление – это психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека

Нарушение ***наглядно-образного мышления*** связано преимущественно с поражением или функциональной недостаточностью: теменно-затылочных отделов коры правого полушария, передних отделов коры обоих полушарий, базальных лобных отделов.

Задание 1. Каковы последствия данных нарушений? Установите соответствие:

Теменно-затылочные отделы коры правого полушария	Приводят к обеднению чувственно-образных представлений
Передние отделы коры обоих полушарий	Возникает фрагментарность деятельности, соскальзывание на побочные ассоциации (потеря первоначального замысла деятельности), резонерство, неспособность к построению связного рассказа
Базальные лобные отделы	Появляется патологическая инертность, трудность включения в деятельность, соскальзывание на побочные ассоциации

Задание 2. Запишите, в чем проявляются нарушения наглядно-образного мышления.

_____

_____

_____

Истинные нарушения мышления у детей обусловлены поражением или незрелостью лобных долей мозга. Они носят название «олигофрения», которая

может иметь различную степень грубости (дебильность, имбицильность, идиотия).

Дебильность – это_____

_____

Имбицильность – это _____

_____

Идиотия – это _____

_____

Снижение уровня мыслительной деятельности у взрослых обозначается как деменция.

Задание 3. Чем чаще всего обусловлена деменция?

_____

_____

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ

Расстройства памяти делят на *общие (модально-неспецифические)*, не связанные с каким-либо анализатором, и *модально-специфические*, относящиеся к определенному анализатору.

Задание 4. Перечислите модально-специфические расстройства

_____

_____

Задание 5. Дайте опредления:

Ретроактивное торможение – _____

_____

Конфабуляции – _____

_____

Ретроградная амнезия – _____

_____

НАРУШЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Задание 6. Соотнесите симптоматика, возникающую при поражении структу мозга:

Непроизвольное внимание	– непроизвольное угасание ориентировочного рефлекса; – неугасание ориентировочного рефлекса на регулярно предъявляемый стимул; – нарушение избирательности («выхватывание» из окружающей обстановки не значимых в данной ситуации объектов и явлений, а любых, случайно попадающих в поле восприятия).
Произвольное внимание	– трудностях произвольной концентрации внимания на чем-либо; – флуктуации (нестойкости, изменчивости) внимания.

Задачи

Больная Р., 35 лет, поступила в неврологическое отделение после семейного конфликта, во время которого упала и ударилась затылком о журнальный столик. Предъявляла жалобы на головную боль в затылочной области ноющего характера. При нейропсихологическом исследовании выявлены нарушения при выполнении следующих проб: поставить точку в центр круга и креста, обвести круг и крест, трудности при выделении фигуры из фона, при узнавании лиц, невозможность выполнения самостоятельного рисунка и письма.

Имеет ли место очаговое поражение мозга и, если да, то где?

2. Больной Л., 55 лет, придя домой с работы, вдруг почувствовал резкую головную боль в затылочной области и потерял сознание. Пришел в себя он в больнице. Ему был выставлен диагноз: нарушение мозгового кровообращения. После проведения реанимационных мероприятий Л. был доставлен в

неврологическое отделение, где и проводилось нейропсихологическое обследование больного. При нейропсихологическом исследовании выявлены нарушения в выполнении комплекса проб на зрительное узнавание, а именно: неузнавание букв и цифр, невозможность прочитать текст и написать предложенные слова; имели место трудности при выполнении заданий «поставить точку в центр креста и круга», «обвести крест и круг». Самостоятельный рисунок больной выполнял с трудом и его отдельные части не всегда соотносились друг с другом.

Имеет ли место нейропсихологическая симптоматика и какая?

3. Больная Д., 42–х лет, поступила с жалобами на ухудшение зрения и головную боль, ноющего характера, преимущественно в затылочной области справа в течение 3-х дней. При обследовании окулистом наблюдалось игнорирование букв, написанных слева. Диагноз невропатолога: преходящее нарушение мозгового кровообращения. Нейропсихологическое исследование показало специфические нарушения зрительного восприятия, заключающиеся в том, что больная не воспринимала объекты, предъявляемые в левую половину зрительного поля. Она «не видела» предметы в альбоме, находящиеся в левой части листа, игнорировала при чтении левую половину текста, писала и рисовала только на правой стороне листа.

О чем свидетельствует данная нейропсихологическая симптоматика?

4. Больной Ф., 58 лет, поступил в неврологическое отделение с жалобами на головные боли и некоторое ухудшение зрения. При нейропсихологическом исследовании выявлено: а). игнорирование левой половины зрительного поля, которое в некоторых видах деятельности может компенсировать. б). сужение объема зрительного восприятия вплоть до мягко выраженной симультанной агнозии, лицевая агнозия. в). дефекты функций, опирающихся на пространственные синтезы, пространственную организацию движений, пространственное восприятие, зрительно – конструктивную деятельность, г) грубые расстройства рисунка.

Какой нейропсихологический синдром имеет место у данного

больного?

5. У больного А., 37 лет, после автомобильной аварии нарушилась речь: он говорил малопонятно, путал буквы в словах, иногда отвечал на вопросы невпопад. При этом интонационный компонент речи был полностью сохранен. При нейропсихологическом исследовании выявлено: нарушение фонематического слуха, заключающееся в том, что больной не дифференцирует преимущественно сходные фонемы, иногда путает другие согласные и гласные звуки. Это проявляется в трудностях называния предметов и понимания обращенной речи. Подсказка не помогала больной правильно назвать предъявленное изображение. Была нарушена номинативная функция речи. Те же нарушения наблюдаются у него при чтении и письме. Другие высшие психические функции грубо не нарушены.

В какой зоне имела место черепно - мозговая травма?

НАРУШЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Задание 1. Запишите, в чем проявляются нарушения эмоциональной сферы при локальных поражениях мозга

Модулирующие системы мозга	***Проявления нарушений эмоциональной сферы***
Лобные отделы мозга	
Височные области (правый и левый)	
Диэнцефальные области: гипофизарные, гипоталамические	

Задание 2. Перечислите с помощью каких методов диагностируются латеральные различия в эмоциональной сфере.

_____

_____

Задание 2. Перечислите от чего зависят изменения в эмоциональной сфере.

_____

_____

Задание 3. Определите, верны или неверны утверждения и связь между ними.

Во время эмоциональных переживаний увеличивается частота дыхания, сердечных сокращений, потому что эмоциональные переживания могут проявляться в мимике и жестах.
ВВН ВНН НВН ННН ВВВ

Отрицательные эмоции возникают при недостатке информации, сил и времени для достижения цели, потому что эмоции являются средством оценки вероятности удовлетворения потребности живых существ.
ВВН ВНН НВН ННН ВВВ

Эмоция помогает оценить результат деятельности, потому что эмоция возникает при сравнении реального и ожидаемого результата.
ВВН ВНН НВН ННН ВВВ

Задание 4. Выберите правильный ответ

1. Эмоции – это ... .

a) состояние организма, возникающее под влиянием внешней или внутренней потребности, а также мысленного представления, сопровождающееся комплексом соматических и вегетативных сдвигов
b) ярко окрашенное возбуждение, возникающее под влиянием какой-либо потребности, побуждающая животное или человека отыскивать удовольствия или избегать опасности
c) субъективное переживание реальности удовлетворения потребности и достижения цели
d) все перечисленное

2. Какие виды эмоциональных состояний выделяются по Симонову?

a) низшие (биологические - голод, жажда, ...) и высшие (социальные - этические, эстетические, ...)
b) отрицательные и положительные
c) прямые и косвенные

3. Как подразделяются отрицательные эмоции (по Симонову)?

a) стенические, астенические
b) высшие и низшие
c) отрицательные и положительные

4. Какие основные структуры мозга участвуют в формировании эмоций?

a) все структуры головного мозга
b) кора головного мозга, гипоталамус, средний мозг, ретикулярная формация
c) кора головного мозга и гипоталамус

5. Эмоции ... на выполнение потребностей.

a) не влияют
b) незначительно влияют
c) влияют

6. Влияние эмоций на умственную деятельность сказывается ... .

a) негативно, нарушая процесс внимания, восприятия, общения

b) в минимальной степени
c) позитивно
d) положительных – позитивно, отрицательных – негативно

7. Усвоение информации на фоне эмоционального возбуждения происходит ... .
a) очень плохо, с большим количеством ошибок
b) так же, как и без эмоционального возбуждения
c) с быстрой фиксацией и на более долгий срок

8. Эмоции ... проявлению волевых качеств характера.
a) не способствуют
b) способствуют
c) препятствуют

9. Как эмоции влияют на реализацию защитных механизмов организма?
a) способствуют, являясь фактором быстрой оценки ситуации
b) препятствуют, потому что являются фактором быстрой оценки

10. Физиологическим выражением эмоций являются ... .
a) мимика, жесты, уровень тонического напряжения мышц
b) голос и вегетативные реакции
c) биоэлектрическая активность мозга
d) биоэлектрическая активность сердца

11. В чем заключается значимость эмоций?
a) способствуют выполнению потребности, компенсируя дефицит информации и помогаюя осуществлению целенаправленного поведения
b) благодаря эмоциям достигается лучшее соответствие реакции организма внешним условиям, достигается более совершенное приспособление его к среде
c) эмоции дают возможность организму ориентироваться в различных сложных ситуациях

12. Какие основные изменения наблюдаются в сердечно-сосудистой системе при отрицательных эмоциях?
a) возбуждение симпатической части вегетативной нервной системы, выброс адреналина в кровь, усиление работы сердца, повышение артериального давления, увеличение газообмена, увеличение интенсивности окислительно-восстановительных реакций и энергетических процессов
b) уменьшение частоты и силы сокращений сердца, повышение артериального давления
c) учащение пульса и понижение артериального давления

13. Субъективное состояние, помогающее оценить результат деятельности

- это: акцептор результата действия
a) мотивация
b) сознание
c) эмоция

14. Положительные эмоции выполняют функцию ... .
a) закрепления положительного опыта
b) формирования биологических и социальных потребностей
c) создания афферентного синтеза

15. Отрицательные эмоции возникают, если ... .
a) реальный результат не совпадает с идеальным
b) не удовлетворяется доминирующая потребность
c) отсутствует пусковая афферентация
d) возбуждение гипоталамуса не распространяется на мамиллярные тела

16. Для сильных эмоций характерны ... .
a) понижение содержания сахара в крови, стабилизация пульса, неритмичность дыхания
b) сдвиг лейкоцитарной формулы влево, понижение АД, экстросистолия
c) возбуждение симпатической нервной системы, увеличение ЧСС, ЧД, АД

17. Секреция катехоламинов при эмоциональном возбуждении ...
a) уменьшается
b) не меняется
c) величивается

18. Отрицательные эмоции возникают у человека тогда, когда ... .
a) средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация
b) мышление стереотипно и шаблонно отношение к действию раздражителя индифферентно
c) есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели

a) 19. Напряжение, сопровождающееся состоянием гнева, ярости, значительным повышением активности органов и систем, возрастанием концентрации внимания – это:
b) невроз
c) астеническая отрицательная эмоция
d) стеническая отрицательная эмоция

20. Для астенических отрицательных эмоций характерны ... .
a) повышение мобилизации памяти, внимания, активности
b) состояние гнева, ярости и др., повышающее ресурсы организма,

способствующее решению поставленной задачи
c) резкое снижение энергетических и иммунологических ресурсов, появление страха, тоски, отмена текущей деятельности

21. Для стенических эмоций характерны ... .
снижение интеллектуальных и энергетических ресурсов, возникновение страха, тоски, печали
падение тонуса симпатической нервной системы и увеличение тонуса парасимпатической
рост работоспособности, концентрация внимания, усиление работы сердца, легких, усиление текущей деятельности

22. Субъективное состояние, возникающее при невозможности в течение определенного времени достичь жизненно важных для организма результатов, называется:
a) мотивация
b) потребность
c) страх
d) эмоциональный стресс

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИКИ

Для руководства практикой назначаются руководители.

При проведении практики на базе инфраструктуры университет назначается руководитель (руководители) практики от вуза из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу вуза.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу университета (далее - руководитель практики от организации от БГПУ им.М.Акмуллы и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее - руководитель практики от базы практики). Базы практик представлены в Приложении1.

Руководитель практики от организации:

- составляет рабочий график (план) проведения практики;
- разрабатывает индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики;
- участвует в распределении обучающихся по рабочим местам и видам работ в организации;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков проведения практики и соответствием ее содержания требованиям, установленным ОПОП ВО;
- оказывает методическую помощь обучающимся при выполнении ими индивидуальных заданий, а также при сборе материалов к выпускной квалификационной работе в ходе преддипломной практики;
- оценивает результаты прохождения практики обучающимися.

Руководитель практики от профильной организации:

- согласовывает индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики;
- предоставляет рабочие места обучающимся;
- обеспечивает безопасные условия прохождения практики обучающимся, отвечающие санитарным правилам и требованиям охраны труда;
- проводит инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.

При проведении практики в профильной организации руководителем практики от организации и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

Обучающиеся в период прохождения практики:

- выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программами практики;
- соблюдают правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

При наличии в организации вакантной должности, работа на которой соответствует требованиям к содержанию практики, с обучающимся может быть заключен срочный трудовой договор о замещении такой должности.

Направление на практику оформляется приказом с указанием закрепления каждого обучающегося за организацией или профильной организацией, а также с указанием вида и срока прохождения практики.

В случае организации практики с использованием дистанционных образовательных технологий контактная работа проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и

адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

Результаты прохождения практики оцениваются посредством проведения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Формы отчетности по практике

По итогам практики студенты сдают: дневник практики, индивидуальный план, аттестационный лист руководителя базы практики и руководителя от ВУЗа. Полностью перечень отчетной документации представлен в Приложении 1,2

Порядок аттестации, требования к аттестации и критерии оценки за практику):

Итоги практики подводятся на итоговой конференции по практике, на которой заслушиваются отчеты руководителей практики о качестве ее прохождения, представителей баз практики и выступления студентов. На основании обсуждения результатов и представленной документации выставляется дифференцированная оценка.

К выступлению на итоговой конференции допускаются студенты, своевременно и в полном объеме выполнившие программу практики и предоставившие в указанные сроки всю отчетную документацию.

Выступление включает устный публичный отчет студента-практиканта или подгруппы студентов, на который отводится 5-7 минут, ответы на вопросы руководителей практики. Устный отчет студента должен раскрывать цели и задачи практики, общую характеристику мест практики, описание выполненной работы, выводы и предложения по содержанию и организации практики, совершенствованию программы практики.

Итоговая аттестация по производственной практике выставляется кафедральным руководителем практики после предоставления всей отчетной документации и включает в себя общую оценку выполненной работы студента, а также соблюдения трудовой дисциплины и профессиональной этики.

Заполненные аттестационные листы - отзывы и итоговая ведомость (приложение1) размещается в электронном портфолио студента.

Студент сдает отчет по практике и индивидуально отвечает на вопросы.

Критерии оценки: своевременность сдачи отчета, полнота содержания, наличие печатей и необходимых подписей.

При формировании дифференцированной оценки учитываются следующие критерии:

Планируемые уровни сформированных компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	• способен работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; • способен к самоорганизации и самообразованию; • способен использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов;	Отлично	90-100

		• способен выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства; • способен выступать посредником между обучающимся и различными социальными институтами; • способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики; • способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий; • способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей; • способен эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития детей; • способен формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности; • способен использовать и составлять профессиограммы для различных видов профессиональной деятельности; • способен способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся		
Базовый	Продуктивный	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Заполненные формы отчетности по практике (аттестационный лист с базы практики, аттестационный лист руководителя практики от ВУЗа, дневник практики-приложение 2 к шаблону программы практики) размещается в электронном портфолио обучающегося студентом самостоятельно.

Формы отчетности студентов по практике

По окончанию производственной практики студенты представляют следующую отчетную документацию, заверенную подписями руководителей практики в образовательном учреждении:

1.Журнал производственной практики студента-психолога в образовательном учреждении, включающий(приложение 1): с печатью уч-я

а) индивидуальный план работы (пр.2а);

б) аналитический отчет о прохождении производственной практики с выводами и рекомендациями по ее совершенствованию (пр.2б);

в) оценочный лист - отзыв руководителя о работе практиканта в образовательном учреждении (прил. 2в) *с подписью и с печатью образовательного учреждения.*

г) оценочный лист курсового руководителя практики от кафедры (прил. 2д);

2.Разработанный буклет(1) и памятку(1) для использования в просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.

3.Конспект 1 урока любого типа (лекция, семинарское занятие, практическое или лабораторное занятие), проведенного студентом (Приложение 3а).

4.Письменный самоанализ 1 проведенного зачётного урока разного типа по предложенной схеме (Приложение 3б).

5.Конспект-план одного внеаудиторного мероприятия проведенного студентом (допускается одно мероприятие на двоих студентов), (Приложение 4).

6.Письменный самоанализ зачетного внеаудиторного мероприятия (проводится индивидуально) (Приложение 4а).

7.Психолого-педагогическая характеристика учащегося (студента), составленная практикантом, с приложением всех протоколов исследования (Приложение 4б).

8.Психолого-педагогическая характеристика класса (группы), составленная практикантом, с приложением всех протоколов исследования(Приложение 4в)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы
(ГОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы»)

Факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

ЖУРНАЛ
по производственной практике

Ф.И.О. студента-практиканта:
_____

по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
2 курс _____ группа факультета психологии

Место прохождения практики (организация, юридический адрес):
_____

Сроки практики с « __» _____ по «_» _____20___года

Руководитель учреждения_____/_____

Печать учреждения

Руководитель практики от кафедры _____/ Макушкина О.М.

Индивидуальный план производственной практики

№ п/п	Содержание работы и темы проведенных занятий	Дата проведения	Оценка, подпись

Психолог учреждения: _____(Ф.И.О./подпись)

Руководитель практики от кафедры: Макушкина О.М._____
(подпись)

ОТЧЕТ

по практике студента (Ф.И.О. студента)

_____

факультета психологии направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 2 курс _____ группа,
в период **с «__» _____по «__» _____ 20__года**

._____

Отчет составил студент

(Ф.И.О.):_____/_____подпись

Отчет проверил руководитель практики от кафедры:
Макушкина О.М. _____подпись

ОТЗЫВ ПСИХОЛОГА УЧРЕЖДЕНИЯ

о работе студента _____(Ф.И.О.)

Психолог в учреждении
(Ф.И.О.):_____/_____(подпись)

печать

Аттестационный лист оценки уровня компетенций
по *производственной* практике (заполняется ПСИХОЛОГОМ практики учреждения)

Ф.И.О. студента_____

№	Параметр оценки	компетенции	Интдикаторы	Максимальный балл	Набранный балл
1	Характеристика структуры центра, цели, задачи, роль и функции психолога	ПК-3,	Полнота представленной информации по каждому пункту	10	
2	Презентация, выполненная в рамках профилактической или просветительской деятельности	ПК-8	Логичность, полнота изложения, наличие необходимых ссылок на литературные источники.	10	
3	Коррекционная или развивающая программа (проект) разработанная студентом	ПК-2, ПК-3, ПК-1,	Адекватность программы; соответствие методов для конкретного клиента, логичность изложения; обоснованность программы (ссылки на первоисточники).	15	
4	Диагностическое заключение по итогам изучения психического развития ребенка, подростка или группы учащихся.	ПК-2, ПК-4, ПК-5,	Адекватность и обоснованность методов и методик предмету исследования; полнота охвата предмета исследования; корректность интерпретации результатов. Наличие необходимых ссылок на литературные источники	15	
5	Выполнение заданий и поручений по практике	ПК-8	Мотивация (интерес к практической деятельности психолога). Социальная активность студента. Установление доверительного контакта и диалога. Навыки анализа своей деятельности.	15	
5	Трудовая дисциплина и соблюдение профессиональной этики	ПК-5	Соблюдение трудовой дисциплины, правил внутреннего трудового распорядка и профессиональной этики Своевременная сдача работы.	15	
6	Своевременное и качественное ведение журнала практики	ПК-5	Понимание профессиональных задач в практической деятельности Навыки анализа своей деятельности.	10	
7	Оформление отчетной документации	ПК-8	Навыки анализа своей деятельности. Аккуратность, полнота отчета, наличие необходимых ссылок на литературные источники. Своевременность предоставления отчета.	10	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА				**100**	

Комментарии к оценкам:
_____
_____
_____

Ф.И.О психолога в Центре _____

(подпись)
печать

Аттестационный лист оценки уровня компетенций
по *производственной* практике (заполняется руководителем практики от кафедры)

Ф.И.О. студента_____

№	Параметр оценки	компетенции	Критерии	Максимальный балл	Набранный балл
1	Аналитический отчет о прохождении практики.	ПК-3 ПК-1	*Самоанализ своей готовности к профессиональной деятельности в качестве психолога* Выделены профессиональные качества и умения психолога. Показан уровень соответствия развития собственных качеств качествам профессионала, наличие конкретных рекомендаций по совершенствованию прохождения практики в центре;	20	
2	Трудовая дисциплина и соблюдение профессиональной этики	ПК-5	Присутствие на установочной и заключительной конференции. Соблюдение трудовой дисциплины. Соблюдение профессиональной этики.	20	
3	Журнала практики	ПК-3 ПК-1 ПК-4	Систематичность и полнота оформления журнала. Понимание профессиональных задач в практической деятельности Навыки анализа своей деятельности.	20	
4	Отчет студента	ПК-8, ПК-2, ПК-5, ПК-3	Своевременность сдачи документации, Аккуратность, полнота отчета, наличие необходимых ссылок на литературные источники	30	
5	Отчет по итогам практики на конференции	ПК-8	Участие в подготовке и представлению отчета и общегрупповой презентации по итогам практики. Полнота охвата информации, способность к анализу своей деятельности, наглядность	10	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА				**100**	

Комментарии к оценкам:
_____
_____
_____

Итоговая оценка за практику _____

Ф.И.О. руководителя практики от кафедры:
Макушкина О.М., к.психол.наук,
доцент кафедры общей и социально психологии _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации по составлению коррекционно-развивающих программ (проект)

Психологические (коррекционные, развивающие) программы имеют ряд существенных отличий, которые необходимо учитывать при их разработке:

1. В отличие от других программ, психологические программы имеют обязательный диагностический блок, который включается в начало и конец программы для отслеживания конечного результата.
2. Психологические проекты имеют, как правило, весьма конкретный, хорошо сформированный результат, который можно измерить.
3. Эффективность психологической программы трудно оценить, так как изменения могут происходить не только на внешнем социальном, но и на внутреннем глубинном уровне; кроме того, может иметь достаточно отсроченный эффект.

Практический психолог пользуется диагностической процедурой и информацией для сопоставления ее с теоретическими данными о закономерностях возрастного развития и составляет программу коррекционной работы с конкретным человеком или группой людей. Другими словами психолог, занимающийся коррекцией, работает по следующей схеме:

- что есть
- что должно быть
- что надо сделать, чтобы стало так, как должно быть

Получение психологической информации для осуществления коррекционной работы предполагает профессиональную рефлексию психолога на содержание нормы психического развития, которое будет исходным моментом для построения коррекционных воздействий.

Для того, чтобы коррекционный процесс проходил целенаправленно, систематически и эффективно его необходимо четко структурировать в программу, особенно важно это при групповой коррекции. Необходимо также соблюдать определенные требования при разработке и внедрении коррекционно-развивающих программ, приведенные в методической литературе. Вот эти правила:

1. Четкое формулирование целей коррекционной работы.
2. Определение круга задач, конкретизирующих цели коррекционной работы.
3. Определение стратегии и тактики проведения коррекционной работы.
4. Отбор (перечень) конкретных методик и техник для предстоящей коррекционной работы.
5. Подготовка (перечень) необходимых материалов и оборудования.
6. Четкое определение формы коррекционной работы (индивидуальная, групповая или смешанная).
7. Определение общего времени (количества занятий), необходимого для реализации

всей коррекционной программы.

8. Определение частоты необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в две недели и т.д.).
9. Определение длительности каждой встречи, каждого коррекционного занятия (от 0-15мин. в начале программы в зависимости от возраста, до 1,5-2 часов на завершающем этапе).
10. Разработка конкретной коррекционной программы в целом и определение содержания каждого занятия (цель, название и ход упражнений, игр).
11. Планирование форм участия других лиц (медиков, педагогов, социальных работников и т.д.) при необходимости; при работе с семьей – подключение родственников, значимых взрослых и т.д.
12. Определение формы контроля динамики хода коррекционной работы (приложение диагностических методик при групповой работе или перечень названий методик входной и выходной диагностики).
13. Реализация коррекционной программы и внесение дополнений и изменений в программу по ходу работы.
14. Оценка эффективность реализованной программы (продумать и прописать критерии оценки эффективности).

По завершению коррекционных мероприятий составляется психологическое (или психолого-педагогическое, медико-психологическое) заключение о целях, задачах и результатах коррекционной программы с оценкой ее эффективности и дальнейшими рекомендациями.

Оформление коррекционно-развивающих программ (проект):

***1. Титульный лист, включает*:**

- наименование учреждения, реализующего программу;
- должность и ФИО ответственного работника утвердившего программу;
- дату утверждения программы;
- название программы;
- автора разработчика (должность, звание)
- название города, населенного пункта;
- год составления программы.

2. Пояснительная записка (введение) - во введении описывается анализ исходного состояния проблемы и обоснование необходимости ее решения, то есть *актуальность программы* – новизна, психологическая целесообразность и перспективность программы.

Цели программы: в данном подпункте указывается основная цель коррекционно-развивающего воздействия.

Объект коррекционно - развивающего воздействия: в данном подпункте для кого разработана данная программа

Формы и методы работы: в данном подпункте перечисляются основные формы и методы работы (групповые дисскусии, игровые методы, методы-формирования социальной перцепции, методы телесно-ориентированной терапии, медитативные техники и т.д.). Кроме того, делается акцент на структуре каждого занятия.

Структура занятия должна быть одинаковой:

1. Вступление
2. Разминка
3. Основная часть
4. Заключительная часть

Обратить внимание на то, что во всей программе необходимо выдерживать единый стиль обозначения практических заданий: *упражнения или игра или практические задания.*
Пространственно-временная организация: в данном подпункте говорится где, как и сколько времени будет затрачено на всю программу. Кроме того, указывается частота встреч (1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в месяц и т.д.)
Ожидаемые результаты: в данном пункте необходимо указать, что данная программа даст объектам коррекционно-развивающего воздействия согласно выдвигаемым целям.
Критерии оценки эффективности: в данном подпункте побираются диагностические методики (тесты, анкеты, итоговый опрос и т.д.). Необходимо помнить, что необходимо диагностические методики применяются в начале и в конце коррекционно-развивающей программы.

3. Тематический план программы
Тематический план занятий оформляется после пояснительной записки следующим образом:

№	Название разделов и тем	Цели занятия	Формы работы

4. Содержание программы
В содержание раскрывается последовательность занятий по следующей схеме:
Занятие 1: «тема»
Задачи:
Время:
Используемый материал:
Последовательность упражнений (каждое упражнение имеет свой порядковый номер и подробно описывается содержание)

5. Литература: в данном пункте указывается весь список литературы, который был использован в процессе создании всей программы

6. Приложение: в данном пункте дается необходимый дополнительный материал, который был использован на занятиях, кроме того, описываются полностью все диагностические методики.

МИНОБРНАУКИ РОСИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Факультет психологии

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Кафедра общей и социальной психологии

Уфа 2019

Пояснительная записка

Выполнение курсовых работ является необходимым элементом подготовки бакалавра психологии. Курсовая работа должна обеспечивать формирование способности к решению профессиональных задач в научно-исследовательской и практической области.

Для бакалавров психологии, в соответствии со стандартом, таким задачами являются:

- участие в проведении психологических исследований на основе профессиональных знаний и применение психологических технологий, позволяющих осуществлять решение типовых задач в различных научных и научно-практических областях психологии;
- изучение научной информации отечественного и зарубежного опыта по тематике исследования;
- применение стандартизированных методик;
- обработка данных с использованием стандартных пакетов программного обеспечения.

Бакалавры по направлению 44.03.02 - «Психолого-педагогическое образованиея» выполняют три курсовые работы.

Первая курсовая работа выполняется на втором курсе. Ее основная задача - формирование и развитие у студентов исследовательских компетенций в области теоретического анализа психологических явлений. Содержание первой курсовой работы включает теоретическое исследование и разработку, на этой основе, схемы эмпирического исследования.

Вторая курсовая работа выполняется на третьем курсе. Ее основная задача формирование компетентности в организации и проведении эмпирического исследования, анализа полученных данных, осуществление их психологической интерпретации. Допускается выполнение второй курсовой работы на теоретической базе первой курсовой работы. Содержание второй курсовой работы включает теоретическое и эмпирическое исследование.

Третья курсовая направлена на обоснование эмпирического исследования, сбор и оформление первичных данных диагностического исследования (или констатирующего эксперимента) дипломной работы. Допускается выполнение курсовой работы на основе теоретической и эмпирической базы предыдущих курсовых работ. Содержание третьей курсовой работы включает: теоретическое исследование в соответствии с темой выпускной квалификационной работы, схему эмпирического исследования, описание методов и методик исследования, отчет о первичных данных эмпирического исследования.

Цели первой (теоретической) курсовой работы

1. Выявление развития универсальных компетенции (УК):

– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1).

индикаторы:

УК-1.1. Демонстрирует владение методами системного анализа, способы обоснования решения (индукция, дедукция, по аналогии) поставленной задачи;

УК-1.2. Использует методы поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; навыки выбора методов критического анализа, адекватных проблемной ситуации; навыки разработки и обоснования плана действий при решении.

– способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2)

индикаторы:

УК-2.2. Формулирует в рамках поставленной цели совокупность задач, обеспечивающих ее достижение

УК-2.3. Использует оптимальные способы для решения определенного круга задач, учитывая действующие правовые нормы и имеющиеся условия, ресурсы и ограничения.

Требования к качеству теоретической курсовой работы

Параметр оценки	Критерии
Согласованность темы, объекта, предмета, цели, гипотезы, задач исследования	· Объект исследования сформулирован как психологический феномен и соответствует теме; · Предмет исследования сформулирован как психологический феномен и является частью объекта: · Цель конкретизирует тему в виде планируемого результата. · Гипотеза содержит предположение в отношении содержания (составляющих компонентов) данного предмета. · Решение поставленных задач позволяет исследовать данный предмет и проверить гипотезу.
Соответствие объекта и предмета предмету психологической науки	Объект и предмет сформулированы как психологические феномены, входящие в предмет психологической науки
Соответствие обоснований и выводов в тексте работы выбранной методологической основе	Собственные выводы соответствуют принципам принятым в заявленной «методологической основе».
Логика изложения	· Параграфы отражают логику поставленных задач. · В тексте параграфов абзацы связаны между собой по смыслу. · Каждый параграф заканчивается выводом (ами). · Выводы каждого параграфа согласуются с названием параграфа и являются решением конкретной задачи. · Общие выводы согласуются с выводами по каждому параграфу и соответствуют теме исследования. · Общие выводы содержат решение поставленных задач.
Обоснованность изложения	Собственные мысли подтверждены в тексте ссылками на авторитетные источники, опубликованные данные теоретических и эмпирических исследований.

Адекватность разработанной схемы эмпирического исследования цели, гипотезе и задачам исследования	· Задачи эмпирического исследования соответствуют и логически завершают общие задачи исследования. · Выбранные методы эмпирического исследования соответствуют цели и гипотезе исследования. · Выбранный инструментарий проверки гипотезы (методы, диагностические методики, статистические критерии и т.п.) учитывает возрастные, профессиональные и/или другие особенности респондентов.
Оформление работы	Оформление текста, ссылок, списка литературы, соответствует требованиям, описанным в данном методическом руководстве
Качество защиты	Доклад раскрывает основное содержание проделанной работы Содержание ответов соответствует содержанию уточняющих вопросов.

Структура теоретической курсовой работы

Основными элементами структуры первой курсовой работы являются:
Содержание
ГЛАВА 1 (посвящается теоретическому анализу предмета исследования)
1.1 .....
1.2 .....
1.3 .....
Выводы
ГЛАВА 2 (посвящается планированию исследования)
2.1 ... (методы исследования)
2.2 ... (логическая схема исследования)
Список литературы
Приложения

Объем курсовой работы 20 - 25 страниц. Список литературы должен включать не менее 15 первоисточников, из которых не менее 30 % должны составлять публикации за последние 3 года.

Цели теоретической курсовой работы

Основная цель теоретической курсовой работы состоит в том, чтобы научиться: ставить проблему, разрабатывать теоретическую концепцию исследования, выдвигать гипотезы исследования и выбирать способы и средства их доказательства.

Постановка проблемы и выбор способов решения возможна только на основе теоретического анализа литературы. Общим результатом теоретического анализа является понимание предмета исследования.

На основе понимания предмета строится концептуальная модель исследования. Концептуальная модель исследования включает: методологические и теоретически основы исследования, гипотезы исследования, операционализированные понятия и методы исследования.

Методологические основы - это принципы построения исследования, принятые в данном научном подходе, образцы и нормы («как ты смотришь, то ты и видишь»).

Теоретические основы - это представления о сути понятия, его структуре, закономерностях функционирования.

Наличие отчетливой методологической и теоретической позиции необходимо для построения эмпирического исследования и объяснения его результатов. Нельзя давать объяснения полученных результатов с позиции методологической основы, иной, нежели та, на которую вы опирались при разработке и проведении исследования.

Операциональные определения необходимы для перехода от теоретических понятий к их эмпирическому исследованию. В работах по психологии особой задачей является не просто выделение предмета исследования, но доказательство его существования. Психолог оперируя такими понятиями, как «память», «мышление», «самооценка», «мотив», «агрессивность» и т.п., несмотря на очевидность их существования и общеупотребимость данных терминов, должен обосновывать правомерность их использования в качестве предмета научного исследования. То есть, данные понятия должны быть представлены как нечто, что можно исследовать: измерять, выделять уровни развития (сформированности). Иными словами, исследователь должен дать своему предмету операциональное определение. Операциональное определение понятия - это описание психологического конструкта в терминах действия или операций, которые необходимо произвести, чтобы его измерить. Например, «агрессивность» - это теоретический конструкт. В явном виде мы наблюдаем её как набор конкретных проявлений в поведении человека.

Результатом операционализации понятия должны стать ответы на вопросы: «Что это такое? Как проявляется? Из каких компонентов состоит?»

Наличие недостаточности или противоречивости имеющихся научных знаний о предмете исследования позволяет сформулировать гипотезу.

Способы и средства доказательства или опровержения гипотез - это конкретные методы и методики, которые позволяют получить эмпирические данные и провести их анализ.

Общие принципы и подходы к изложению теоретического материала

Возможны разнообразные варианты написания обзора (описания психологического явления): исторический (хронологический), структурный, функциональный.

Исторический анализ представляет собой описание предмета, явления, проблемы в ее развитии. В такого рода описаниях прослеживается преемственность предмета исследования у различных авторов в различные периоды развития науки.

Структурное описание должно давать представление о составе, иерархии элементов изучаемого явления, месте изучаемого явления в системе структурных связей.

Функциональное описание показывает роль данного явления в общей организации психической деятельности при выполнении тех или иных задач; условия и особенности его существования и развития в процессе выполнения той или иной деятельности. Функциональное описание в большей степени обращено на раскрытие значения данного феномена в организации и функционировании психики.

К стилю изложения научной информации предъявляются определенные требования: точность, ясность, краткость. Точность понятий и выражений обеспечивает ценность и достоверность изложенной информации. Ясность – это умение излагать информацию простым и доступным языком. Краткость заключается в умении избегать повторов, излишней детализации.

Теоретическое исследование должно иметь характер аналитического описания. То есть, это не может быть просто текст по типу «у такого-то автора об этом написано то-то, а у такого-то это», а обязательно со своим выводом из приведенных позиций авторов.

Текст должен представлять собой изложение мыслей, подкрепляемое сведениями из первоисточников и/или прямым цитированием.

Здесь возможны два варианта написания: «тезис - обоснование» или «реферативный обзор - собственный вывод».

ПРИМЕР

«собственная мысль (тезис) - обоснование»

(ТЕЗИС) В составе действия П.Я.Гальперин выделяет две части: ориентировочную, в которой сосредоточено управление действием, и исполнительную, реализующей операции преобразования исходного материала в заданный продукт(знание, понятие, образ). Ведущая роль отводится именно ориентировке, задающей смысл и качество всей деятельности субъекта, в том числе и мыслительной. (ОБОСНОВАНИЕ) Представляя соотношение ориентировочных и исполнительных компонентов в структуре действия, П.Я.Гальперин подчеркивает: «...Поскольку характер и успешность выполнения непосредственно зависит от ориентировочной части, основную задачу формирования действия составляет формирование его ориентировочной части…» [7 С.428]

Обоснование может не содержать прямых ссылок, а являться результатом обобщенного выражения некоторых общих теоретических положений. Тогда обоснование выглядит следующим образом.

(ТЕЗИС) С позиций когнитивной психологии и примыкающих к ней по методологическим установкам психологических интерпретаций процессов учения и обучения (гештальт-, системно-структурного, «информационного» подходов), учение и обучение непосредственно соотносятся с рассмотрением процессов получения, хранения и извлечения, кодирования, переработки и передачи информации, а сущность их связывается с особой функцией («деятельностью», «операциями») мышления («интеллекта») как такового, представляемого совокупностью «когнитивных» и «метакогнитивных» познавательных процессов, связанных с моделированием и схематизацией объектов, а также со структурированием, систематизацией, логическим оформлением сведений об объектах (ОБОСНОВАНИЕ) [17,22, 31,34].

«реферативный обзор - собственный вывод».

(РЕФЕРАТИВНЫЙ ОБЗОР) Прежде чем начать рассмотрение концепций, раскрывающих различные положения относительно природы, изучения и развития одаренности, необходимо дать характеристику понятию *«способность»*.

В отечественной психологии центральное место по разработке проблемы способностей занимают труды Б.М. Теплова. Под способностями понимаются .....

Способности, по мнению Б.М. Теплова, ...

Важным для понимания природы способностей представляются взгляды А.Н. Леонтьева. Автор утверждает, что способности – это .....

С.Л. Рубинштейн также уделял особое внимание проблеме способностей. Способность он понимает как ..... Рассматривая структуру способностей, С.Л. Рубинштейн выделяет .... Структура, предложенная С. Л. Рубинштейном, допускает ....

Видное место в области изучения способностей занимают труды Н.С. Лейтеса. Автор рассматривает.....

В.С. Юркевич обозначает собственное видение проблемы способностей. По ее мнению ..... Собственную концепцию способностей предлагает

В.Д. Шадриков. Ключевым в определении способностей автор считает .....

(СОБСТВЕННЫЙ ВЫВОД) Рассмотрение проблемы способностей в концепциях отечественных авторов позволило нам выделить следующие особенности: ..... » .

Содержание теоретического анализа

Первая часть теоретического анализа должна ответить на вопросы: «Что это такое? Как проявляется? Из каких компонентов состоит?».

Для решения этих задач проводят обзорный анализ отечественной и зарубежной литературы, научных словарей и т.п.

Проведенное исследование должно позволить сделать вывод о содержании, характеристиках и структуре данного явления, о том, как принято определять данное понятие в научной психологической литературе, через какие показатели его принято описывать.

Если анализ обнаружил противоречия в существующих определениях данного явления, это противоречие тоже должно быть отражено в выводах по данной части.

Дальнейший анализ направлен на получение ответа на вопрос «Каковы особенности функционирования данного понятия в интересующем нас аспекте (возрастном, профессиональном и т.п.)?»

Распространенной ошибкой бывает представление описания возрастных или иных особенностей явлений самих по себе. Например, в работе «Особенности Я-концепции младшего школьника» должен быть проанализирован не просто младший школьник, а именно те особенности этого возраста, которые наиболее значимы для развития Я-концепции. То есть именно те аспекты, которые уже выделены в предыдущем анализе как составляющие этого понятия.

Проведенное исследование должно позволить сделать выводы о операциональном определении теоретического конструкта: указать на явные (измеряемые) проявления данного явления у тех или иных субъектов в тех или иных условиях; отличительные особенности (критерии) уровневых характеристик в проявлении данного явления (например: адаптировать характеризуется..., неадаптивность - ...).

Следующая часть теоретического анализа направлена на получение ответа на вопросы: «Какими методами это можно исследовать? Каким образом может быть измерено?».

Операционализированое определение понятия позволяет подобрать адекватные методы для его исследования. Фактически предмет исследования «просматривается» и «читается» не столько по определению понятия, но, в наибольшей степени, именно по набору конкретных исследовательских процедур.

В силу сложности предмета психологической науки, в психологических исследованиях применяется огромное разнообразие методов и методик. При подборе исследовательского инструментария следует учесть, что разные методы позволяют получить различные сведения о предмете исследования. При подборе методов исследования даже одного психологического явления необходимо учитывать многие факторы. Это могут быть особенности самого психологического явления, возрастно-психологические особенности субъекта, и особенности исследуемой ситуации. Одно и то же психическое явление может проявляться совершенно различным образом у одного и того же человека в различных формах его активности.

Например, исследование особенностей запоминания у человека в условиях учебной активности и в условиях случайного запоминания будут показывать совершенно различный результат. Точно так же, как и исследование объема оперативной памяти с использованием знакомого и незнакомого, осмысленного и бессмысленного материала. Методы исследования адекватные для взрослых могут оказаться совершенно непригодными для исследования того же явления у детей. В некоторых исследованиях значимым фактором может выступать пол, образование, принадлежность к той или иной социальной группе и т.п.

При анализе методов исследования наиболее информативны первоисточники теоретико-экспериментального характера. В таких работах бывает представлена схема исследования со всем ее элементами: от замысла к обоснованию выбранных методов и методик, состава выборки, к выводам.

Осбое внимание следует уделить обоснованию адекватности используемых методов предмету исследования.

Выбранные и обоснованные методы в дальнейшем нужно будет конкретизировать, через набор более частных операций (диагностических методик, формирующих или развивающих упражнений и т.п.). При подборе этих частных процедур, например, диагностических методик, следует учитывать соответствие позиции разработчика методики методологической основе исследования.

Проведенный анализ методов исследования должен позволить сделать вывод об адекватных методах исследования и конкретных процедур: формирующих, диагностических, статистических.

Вывод по теоретическому исследованию

По результатам теоретического исследования делается общий вывод. Общий вывод не может быть представлен как механическая сумма частных выводов по каждому параграфу, поставленных еще раз, теперь уже вместе и в конце всего текста. Выводы по каждому параграфу должны быть синтезированы в общие выводы теоретического анализа.

Выводы пишутся в соответствии со следующей примерной схемой.

1.Описание современного состояния предмета исследования. Принятые в науке способы определения данного предмета, его структуры, функции.

2.Обоснование и определение в явном виде проблемы исследования.

3.Способы решения данной проблемы в рамках принятой теоретической основы и обоснование построения исследования на выбранной методологической основе.

4.Постановка задач эмпирического исследования.

ПРИМЕР

(СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРЕДМЕТА ИССЛЕДОВАНИЯ) Одаренность – это качественно своеобразное сочетание способностей, от которых зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или иной деятельности. Такое понимание одаренности предполагает построение ее анализа через рассмотрение способностей. Под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого.

Показатели одаренности могут быть описаны в двух аспектах: мотивационном и операциональном. Операциональный аспект включает в себя способы деятельности, которые помогают ребенку более или менее успешно решать стоящие перед ним задачи. В эту группу показателей входят владение общим способом решения задач, поисковая активность, рефлексия способа действия, визуальное структурное мышление, внутренний план действия. Мотивационный компонент представляет собой совокупность учебно-познавательного, социального, внешнего мотивов и мотива стремления к одобрению.

(ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ) Одаренность, как компонент личности, развивается в различных видах деятельности. Являясь сложным системным образованием одаренность требует для своего развития выполнения разнообразных видов деятельности.

(ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ) В настоящее время отмечается недостаточность знаний об эффективных для развития одаренности способах организации учебной деятельности младших школьников.

(ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ВЫБРАННОЙ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ) Развитие мотивационных и операциональных компонентов необходимо рассматривать относительно особенностей организации ведущей деятельности. В младшем школьном таковой выступает учебная деятельность.

(ФОРМУЛИРОВАНИЕ СПОСОБА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ) Одним из способов, позволяющих выявить эффективные для развития одаренности условия организации учебной деятельности может быть сопоставительный анализ особенностей развития операционального и мотивационного компонентов у младших школьников при обучении по различным образовательным технологиям. .

(ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) Проведенный теоретический анализ позволяет поставить нам следующие задачи эмпирического исследования:

1. **Провести анализ различий в способах организации учебной деятельности в системах Д.Б.Эльконина- В.В.Давылова и Л.В.Занкова.**
2. **Провести исследование различий в развитии мотивационных и операциональных компонентов одаренности у младших школьников, обучающийся по этим системам.**
3. **Провести сравнительный анализ различий в развитии одаренности у учащихся этих систем и выявить особенности развития одаренности у младших школьников при различной организации учебной деятельности».**

Логическая схема исследования

В исследовательских работах, таких как курсовые, дипломные и диссертационные исследования, общая схема исследования описывается во «Введении». Схема вашего исследования должна быть представлена в такой же структуре.

Структура введения включает:
Актуальность.
Противоречия.
Проблему исследования.
Объект исследования.
Предмет исследования.
Цель исследования.
Гипотезу исследования.
Задачи исследования.
Степень разработанности.
Методологические основы исследования.
Этапы эмпирического исследования.
Методы исследования.
Методики исследования.
Описание выборки исследования.
Теоретическую значимость.
Практическую значимость.
Структуру работы

Первым пунктом «Введения» является «**Актуальность».** Размещенная в самом начале работы, до самого исследования, она, тем не менее, не может быть сформулирована в окончательном варианте до начала теоретического ис-

следования. Технологически актуальность формируется *в процессе* теоретического исследования.

В «Актуальности» следует обосновать значимость исследований данного направления и обозначить актуальность того аспекта данного направления, который вы рассматриваете в своей работе.

ПРИМЕР

Тема: Формирование коммуникативной компетентности у студентов педвуза средством решения коммуникативных педагогических задач.

(АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ) «В современных условиях все большее значение приобретает умение эффективно общаться. Способность к эффективному общению является одной из важнейших детерминант успешности педагогической деятельности.

В образовательных стандартах качество подготовленности выпускника вуза определяется через компетентности. Коммуникативная компетентность является основным фактором эффективного педагогического общения, относится к ключевым и является неотъемлемой частью профессиональной компетентности педагога. В программах подготовки учителя в психолого-педагогическом блоке рассматриваются различные теоретические аспекты общения. Практика показывает, что студенты легко выделяют педагогические задачи и с трудом - коммуникативные. Вместе с тем успешность решения педагогических задач определяется их коммуникативным решением. В ходе обучения будущие педагоги приобретают теоретические знания о педагогическом общении. Однако традиционная методика проведения занятий не позволяет формировать коммуникативные умения и личностные качества, необходимые для эффективного педагогического общения. В современной подготовке педагога не уделяется достаточного внимания практической коммуникативной подготовке.

(ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) Коммуникативная компетентность педагога проявляется и формируется через решение педагогических ситуаций. Ситуативная коммуникативная педагогическая задача возникает из педагогической ситуации и отражает ее свойства: сложность, неопределенность, изменчивость, динамичность. При высокой мотивации достижения планируемого результата, дефиците отведенного времени, такие характеристики среды создают условия для информационного невроза и даже приобретенной беспомощности. Мы считаем, что обучение эффективному решению ситуативных коммуникативных педагогических задач позволит развить коммуникативную компетентность и улучшить подготовку будущего педагога к профессиональной деятельности.

(АСПЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ) В соответствии с вышеизложенным актуальным является создание программы формирования коммуникативной компетентности педагога посредством обучения решению ситуативных коммуникативных педагогических задач с использованием аудиовизуальных технологий».

Актуальность исследования может быть связана с ограниченностью имеющихся в науке объяснительных возможностей существующих психологических теорий, недостаточностью имеющихся представлений о содержании явления, потребностью в новых методах и методиках исследования, а также с появлением общественно значимых целей (новые образовательные стандарты, новые требования к квалификации специалистов и т.п.).

Противоречие. Противоречия отражают несогласованность между имеющимися потребностями науки и практики и возможностями в удовлетворении этих потребностей.

ПРИМЕР

«Таким образом, в современном профессиональном обучении студентов педвузов имеют место следующие ***противоречия:***

- между коммуникативной природой профессии и преобладанием научно-предметного подхода к подготовке будущих учителей;

- между необходимостью приобретения студентами коммуникативных умений и недостаточной разработанностью методов формирования коммуникативной компетентности».

Проблема исследования. Теоретический или практический вопрос, требующий разрешения, породивший данное противоречие. В проблеме должны быть обозначены и пути ее решения.

ПРИМЕР

«Приобретению коммуникативных умений эффективного педагогического общения, формированию коммуникативной компетентности педагога способствуют методы активного социально-психологического обучения, в частности тренинг коммуникативной компетентности. в существующих тренингах коммуникативной компетентности учителя недостаточно представлен такой аспект педагогического общения как ситуативность (обусловленность изменчивостью, неоднозначностью педагогической ситуации). Указанное противоречие требует внесения корректив в существующие программы тренинга коммуникативной компетентности и поиска новых его форм. Мы видим решение данной проблемы в применении задачного подхода».

Цель исследования. Конкретизирует тему вашего исследования, выраженную как будущий конкретный результат её изучения. Отвечает на вопрос «Для чего я делаю это исследование?». Явно обозначает то, чего вы желаете достичь.

ПРИМЕР

«Цель исследования - выявление эффективности развития коммуникативной компетентности будущих педагогов посредством обучения решению ситуативных коммуникативных педагогических задач».

Объект исследования. Это фрагмент реального мира, на который направляются исследовательские действия и усилия. Формулирование объекта исследования показывает ваше понимание предмета психологической науки в целом. Поэтому в качестве объекта должен быть представлен именно психологический (не физиологический, философский, педагогический, социальный) объект.

ПРИМЕР

«В качестве объекта исследования выступила коммуникативная компетентность студентов».

Предмет исследования. Часть (аспект изучения) данного объекта, свойство или отношение в объекте, которое подлежит глубокому специальному изучению.

В качестве предмета психологического исследования могут выступать особенности психических явлений и состояний, особенности поведения, деятельности, общения и т.п., а также взаимосвязи и взаимные влияния психологических явлений.

ПРИМЕР

«Коммуникативная компетентность будущих педагогов и ее изменение под влиянием формирующего воздействия.»

Гипотеза Целью научного исследования является проверка научной гипотезы. Научная гипотеза впрямую относится к новому знанию, которое по своему уровню влияет на содержание теорий.

Гипотеза должна содержать предположение в отношении конкретных содержательных характеристик явления (измеряемых компонентов) и возможных взаимоотношениях (связях, различиях, особенностях и т.п.) между ними.

ПРИМЕР

«В своем исследовании мы предположили, что:

- обучение эффективному решению ситуативных коммуникативных педагогических задач должно способствовать развитию коммуникативной компетентности будущего педагога;

- под влиянием целенаправленного формирования понятийно-операциональной составляющей должна измениться и личностная составляющая коммуникативной компетентности».

Задачи исследования.

Задачи показывают движение исследователя по пути получения нового знания. Они отвечают на вопрос «Что нужно узнать сначала, чтобы, далее, появилась возможность узнать это?». Решение любой задачи предполагает получение конкретного результата, поэтому задачи формулируются по типу «проанализировать (исследовать, изучить и т.п.) и выделить (найти, составить, определить и т.п.)».

Общими задачами теоретического исследования являются:

1. Определить содержание, особенности, характеристики исследуемого предмета исследования, проведя анализ отечественной и зарубежной литературы
2. Проанализировать данный предмет исследования в контексте темы исследования и выделить его структуру (особенности функционирования, детерминанты, критерии и т.п.).
3. Построить схему эмпирического исследования.

Задачи имеют определенный осмысленный порядок, поэтому представляются нумерованным списком.

Степень разработанности. Задача этого компонента введения - показать основные направления исследований по данной проблеме. Здесь вы показываете ваше знание исследуемой проблематики. Здесь, простым перечислением с указанием авторов, определяются основные направления исследований по теме в классической и современной психологической науке.

Методологическая основа исследования. В отличии от «Степени разработанности» выявляет позицию в отношении методологии исследования данной проблематики. Тем самым, здесь недостаточно простого перечисления, а следует указать какие именно положения и принципы исследований данной тематики вы положили в основу собственного исследования.

ПРИМЕР

«Методологической основой исследования явились деятельностный подход к процессу обучения (Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, А.Н.Леонтьев, А.К.Маркова, С.Л.Рубинштейн и др.), системный подход к анализу психических явлений (Б.Г.Ананьев, В.А.Ганзен,Б.Ф.Ломов, А.В.Карпов и др)».

Этапы эмпирического исследования. Показывают порядок необходимых операций, которые нужно произвести, чтобы решить поставленные задачи. В отличие от задач, выявляют не содержательный, а операциональный компо-

нент, поэтому формулируются в терминах «провести....», «составить...», «выбрать...», «рассчитать...» и т.п.

ПРИМЕР

1.Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2.Составить схему исследования.
3.Сформировать выборку исследования
4.Подобрать методы и конкретные процедуры их реализации.
5.Осуществить сбор данных.
6.Осуществить количественно-качественный анализ результатов исследования (подобрать адекватный статистический критерий, вывить наличие/отсутствие достоверных различи и/или связей и т.п.)
7.Сделать выводы (1.описать полученные результаты, 2. дать их психологическую интерпретацию).

Методы исследования. Этот раздел введения дает представление о реальном предмете исследования, о типе данных (каждый метод позволяет получить определенный тип данных) через который вы планируете представить свой предмет.

Методы теоретического исследования позволяют получить данные о сущности, структуре и функции предмета исследования.

Эмпирические методы исследования (методы сбора эмпирических данных) позволяют получить данные о конкретных наблюдаемых и измеряемых проявлениях исследуемого феномена.

Методы математической статистики позволяют получить данные о существовании или отсутствии статистически значимых различиях, связях и т.п., иными словами, о характере отношений между имеющимися данными.

Соответственно, схема исследования должна включать и описывать:

2) теоретические методы;
3) эмпирические методы;
4) методы математического анализа данных.

ПРИМЕР

«Для достижения цели исследования и решения поставленных задач использованы следующие **методы исследования**:

- ***методы теоретического исследования проблемы***: изучение психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, теоретический анализ и синтез, абстрагирование и конкретизация, аналогия, моделирование;
- ***методы сбора информации:*** анкетирование, тестирование, наблюдение, изучение результатов деятельности;
- ***методы анализа информации***: качественный анализ эффективности решения ситуативных коммуникативных педагогических задач, статистический анали»з.

Методики. Перечисляются диагностические средства, с помощью которых вы планируете получить данные для проведения эмпирического исследования.

Выборка исследования. Выборка должна быть репрезентативной относительно решаемых в данном исследовании задач. Здесь представляется количественный состав и описываются значимые для данного исследования качественные показатели выборки (как правило, значимыми характеристиками выборки бывают: пол, возраст, индивидуально-психологические особенности участников исследования и другие характеристики, способные влиять на результаты исследования).

Если общая выборка исследования разбивалась по какому-либо признаку на части, следует указать количество людей в каждой группе.

При описании выборки указывается база эмпирического исследования: учебное заведение, психологический центр, предприятие или другая организация, на базе которой проводилось исследование.

Теоретическая значимость. Этот компонент введения описывает результаты исследования, влияющие на теоретические подходы к решению данной проблемы.

ПРИМЕР

«1. Теоретически обоснована и предложена авторская структура коммуникативной компетентности педагога, которая включает в себя понятийно-операциональную и личную составляющие. Обоснован выбор ее компонентов.

2. Доказано, что при целенаправленном формировании понятийно-операциональной составляющей изменяется и личностная составляющая коммуникативной компетентности.

3. Вскрыта возможность применения задачного подхода для развития коммуникативной компетентности педагога».

Практическая значимость. В работах, содержащих эмпирическую часть, здесь указываются конкретные аспекты теоретической и практической деятельности психолога, для которых данные исследования открывают новые перспективы или позволяют значительно улучшить качество работы.

ПРИМЕР

1. **«Выработаны принципы и методические рекомендации по проведению спецкурса «Эффективное педагогическое общение», позволяющие сделать процесс и результаты работы в студенческой группе более предсказуемыми и минимизировать отрицательные эффекты, обусловленные спецификой этих групп;**
2. **Составлено методическое обеспечение спецкурса на информационном носителе».**

Структура работы. Этот компонент введения дает общее представление о соответствии работы требованиям, предъявляемым к данному виду работ. Здесь указывают: количество глав, количество таблиц и диаграмм, количество наименований в списке использованной литературы и приложений.

ПРИМЕР

«Работа состоит из теоретического анализа, включающего 4 параграфа, выводов, логической схемы исследования, списка литературы (30 источников) и приложения. Основной текст работы изложен на 25 страницах. Работа проиллюстрирована 2 таблицами, 3 рисунками. Работа содержит 2 приложения на 10 страницах»

В отношении списка литературы следует отметить, что в него входят только первоисточники, которые нашли реальное применение в теоретическом анализе.

В список литературы не могут включаться учебные пособия и учебники, поскольку они, чаще всего, представляют собой структурированное с особой целью изложение автором пособия чужих исследований и, поэтому, собственно первоисточниками не являются.

По этой же причине недопустимы заимствования из аналитических обзоров или выводов сделанных одним автором в отношении другого. Все основа-

ния в отношении того или иного исследования должны быть взяты из работ самого автора. Исключение составляют прямые цитаты, которые являются отражением собственной позиции автора и могут цитироваться по другому первоисточнику с его указанием (см. Правила оформления). Такой вариант цитирования, являясь допустимым, может применяться в исключительных случаях.

ОФОРМЛЕНИЕ ТЕКСТА И СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

Текст оформляется полуторным интервалом, шрифт Times New Roman, кегель 14, нумерация страниц указывается справа внизу, выравнивание по ширине. Поля документа должны быть выставлены со следующими значениями: левое поле - 3 см, правое поле - 1,5 см, верхнее и нижнее - 2 см.

Заголовки глав и параграфов по центру страницы. Заголовки глав прописными буквами, полужирным шрифтом. Заголовки параграфов строчными буквами, полужирным шрифтом. Точки в конце заголовков не ставятся. Заголовки параграфов отделяются от текста пустой строкой.

Оформление списка литературы.

Список литературы дается в конце текста в алфавитном порядке и располагается под заголовком **Список литературы.**

Иностранные источники следуют в списке литературы после русскоязычных источников.

ПРИМЕРЫ

МОНОГРАФИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

1 автор

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2005. - 352 с.

2 или 3 автора

Куницына В.М. Межличностное общение [Текст]: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

УНИФИЦИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ

Краткий психологический словарь [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; ред.-сост. Л.А. Карпенко. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

Аналитическая психология: прошлое и настоящее [Текст] / пер. с нем. и англ.; сост. В. Зеленский, А. Руткевич. – М. : Мартис, 1995. – 309 с.

МНОГОТОМНОЕ ИЗДАНИЕ В ЦЕЛОМ

Психологическое консультирование и психотерапия [Текст] : в 2 т. – М. : Изд-во МГППИ, 1998. – Т.1

Т. 4 : Теория и методология: хрестоматия / под ред. А.Б. Фенько. – 1998. – 288 с.

ИЛИ

Выготский Л.С. Собрание сочинений [Текст] В 6 т. Т.2.: Проблемы общей психологии / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

ДИССЕРТАЦИИ И АВТОРЕФЕРАТЫ

Павлова В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий обучения с позиций деятельностного подхода [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Павлова Виктория Викторвна. – М.: МГУ, 2008. – 24 с.

СТАТЬЯ ИЗ ЖУРНАЛА

Волосиков М.И. Интеллектуальное развитие и моральное суждение младших школьников [Текст] / М.И.Волосиков // Вопр. психологии. - 1987. - №2. - С.40-47.

СТАТЬЯ ИЗ КНИГИ ИЛИ ДРУГОГО РАЗОВОГО ИЗДАНИЯ

Эйдемиллер Э.Г. Опросник «Анализ семейной тревоги» [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис // Диагностика семьи. Методики и тесты : учеб. пособие по психологии семейных отношений / ред. – сост. Д.Я.Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2004. – С.485-486.

Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас // Психология эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.К.Вилюнаса. - М. : Изд-во МГУ, 1984. - С.3-28.

ЭЛЕКТРОННАЯ СТАТЬЯ

Горбунова Г.П. Психологическое время в структуре самосознания взрослого человека [Электронный ресурс] / Г.П. Горбунова. – Электр. ст. – Режим доступа к ст.: http//hpsy.ru/public/x2461.html

ИЛИ

Горбунова Г.П. Психологическое время в структуре самосознания взрослого человека [Электронный ресурс] / Г.П. Горбунова. – Электр. ст. – URL: http://hpsy.ru/public/x2461.html

Архиреева Т.В. Самооценка академической компетентности младших школьников [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование : Электронный журнал 2009. №.. URL: http://www/prognosis.ru/int_correspondent.html (дата обращения .15.02.2007)

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. / МФТИ. – Электрон. Журнал. – Долгопрудный : МФТИ, 1998. - Режим доступа к журн.: http://zhurnal.mipt.rssi.ru.|

ОФОРМЛЕНИЕ ССЫЛОК

В теоретическом анализе вы используете и обобщаете мысли различных авторов. При написании своей работы следует придерживаться этических норм научного исследования. Некорректное заимствование чужих мыслей, без указания авторов считается плагиатом. В научных работах принято обязательно указывать авторов той или иной идеи - делать ссылки.

Ссылка в тексте оформляется либо в виде квадратных скобок с указанием номера источника по списку литературы: [32] либо в круглых скобках (Л.С. Выготский, 2008).

Если вы ссылаетесь на несколько авторов, то в скобках даются номера источников по списку литературы, разделенные точкой с запятой: [13; 26] или (Л.С. Выготский, 2008; А.Н. Леонтьев, 2007).

Если в тексте приводится цитата, то в скобках дается номер источника по списку литературы с указанием страницы: [74, с. 16] или (Л.С. Выготский, 2008, с. 37).

Если текст цитируется не по первоисточнику, а по другому документу, то приводят слова «Цит. по:», например, [Цит. по: 132, с. 14] или [Цит. по: Асмолов, 2004, с. 39 - 40].

ОФОРМЛЕНИЕ ТАБЛИЦ

Таблица должна располагаться сразу после текста, в котором она впервые упоминается. Каждая приводимая в работе таблица должна иметь свой

порядковый номер и название. Таблицы нумеруются арабскими цифрами сквозным образом, то есть последовательно, по порядку упоминания в тексте. Если в работе одна таблица, то она не нумеруется.

Название таблицы дается без выделения. Сокращение слов в таблицах не допускается. Графы строк и столбцов должны иметь заголовки.

ПРИМЕР

Таблица 4

Оценка продолжительности времени респондентами разных психологических возрастов

Категории оценки	Психологический возраст			
	дошкольный	подростковый	юношеский	зрелый

Пример ссылки на таблицу в тексте: «В табл.4 представлены результаты исследования ощущения возраста респондентами различных возрастов».

Разработчики:
к.психол.н., доцент кафедры
общей и социальной психологии О.М. Макушкина

старший преподаватель кафедры
общей и социальной психологии А.Н. Нугаева

Приложение 1

МИНОБРНАУКИ РОСИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

Курс 2, группа …….

СТРЕЛКОВА ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

КУРСОВАЯ РАБОТА

Научный руководитель:

к.психол.наук, доцент
Макушкина О.М.

Дата представления_____

Дата защиты_____

Оценка_____

Уфа 2018

Приложение 2.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ на студента(Ф.И.О.)_____

Параметр оценки	Оцениваемые компетенции	Индикаторы	Максимальный балл	Оценка научного руководителя
Согласованность темы, объекта, предмета, цели, гипотезы, задач исследования	УК-1; УК-2	- Объект исследования сформулирован как психологический феномен и соответствует теме; - Предмет исследования сформулирован как психологический феномен и является частью объекта: - Цель конкретизирует тему в виде планируемого результата. - Гипотеза содержит предположение в отношении содержания (составляющих компонентов) данного предмета. - Решение поставленных задач позволяет исследовать данный предмет и проверить гипотезу.	**10**	
Соответствие объекта и предмета предмету психологической науки	УК-1; УК-2	Объект и предмет сформулированы как психологические феномены, входящие в предмет психологической науки	**10**	
Соответствие обоснований и выводов в тексте работы выбранной методологической основе	УК-1; УК-2	Собственные выводы соответствуют принципам принятым в заявленной «методологической основе».	**10**	
Логика изложения	УК-1; УК-2	· Параграфы отражают логику поставленных задач. · В тексте параграфов абзацы связаны между собой по смыслу. · Каждый параграф заканчивается выводом (ами). · Выводы каждого параграфа согласуются с названием параграфа и являются решением конкретной задачи. · Общие выводы согласуются с выводами по каждому параграфу и соответствуют теме исследования. · Общие выводы содержат решение поставленных задач.	**10**	

Обоснованность изложения		Собственные мысли подтверждены в тексте ссылками на авторитетные источники, опубликованные данные теоретических и эмпирических исследований.	**10**	
Адекватность разработанной схемы эмпирического исследования цели, гипотезе и задачам исследования	УК-1; УК-2	· Задачи эмпирического исследования соответствуют и логически завершают общие задачи исследования. · Выбранные методы эмпирического исследования соответствуют цели и гипотезе исследования. · Выбранный инструментарий проверки гипотезы (методы, диагностические методики, статистические критерии и т.п.) учитывает возрастные, профессиональные и/или другие особенности респондентов.	**10**	
Оформление работы	УК-1; УК-2	Оформление текста, ссылок, списка литературы, соответствует требованиям, описанным в данном методическом руководстве	**10**	
Оценка научного руководителя				
Оценка аттестационной комиссии				
Качество защиты	УК-1; УК-2	Доклад раскрывает основное содержание проделанной работы Содержание ответов соответствует содержанию уточняющих вопросов.	**20**	
			Итог	

Дата представления работы научному руководителю _____

КОММЕНТАРИИ К ОЦЕНКАМ_____
_____
_____

Подпись научного руководителя_____

Члены аттестационной комиссии (ФИО)

_____
_____
_____

Критерии оценки
«Отлично» - от 91 до 100 баллов
«Хорошо» - от 71 до 90 баллов
«Удовлетворительно» - от 51 до 70 баллов
«Неудовлетворительно» - ниже 50 баллов
Несвоевременная сдача работы снижает оценку на 10 баллов

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М..АКМУЛЛЫ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ:
РАЗВИТИЕ И САМОСОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

УЧЕБНОЕ – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УФА 2017

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ.М..АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

О. М. МАКУШКИНА

ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ:
РАЗВИТИЕ И САМОСОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

УЧЕБНОЕ – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УФА 2017

УДК
ББК

Личность и профессия: развитие и самосохранение психолога [Текст]: учебное методическое-пособие/ О.М. Макушкина. – Уфа: Издательство ……, 2017. – 68с.

В данном учебном пособии представлены теоретические, технологические и методические аспекты профессионального развития и самосохранения психолога в профессии. Раскрываются психологические основы профессионально-личностного развития психолога в профессии. Рассматриваются проблемы связанные с особенностями самосохранения целостной личности в профессии. Предлагаются практические программы по развитию и самосохранению психолога в профессии.

Учебное пособие предназначено студентам образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 – «Психология» по изучению дисциплин: «Введение в профессию», «Тренинг личной эффективности», «Психология управлением временем», «Практикум самопознания личности» а также практикующим психологам социально-психологических служб и центров.

Рецензенты:
Фатыхова Р.М., зав. кафедрой, профессор, доктор педагогических наук,
Шаяхметова Э.Ш., профессор, доктор психофизиологических наук

© Изд-во …… 2017
© Макушкина О.М.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: Психологические основы профессионально - личностного развития психолога в профессии

1.1 Психолог и профессия…….. **4**
Вопросы и задания для повторения и самоанализа……. **18**
Практикум по теме……. **19**
1.2 Особенности развития и самосохранение психолога в профессии …… **20**
Вопросы и задания для повторения и самоанализа……. **29**
Практикум по теме…….. **30**
Литература…… **31**

Раздел 2: Психологические программы по развитию и самосохранению в профессии

2.1 Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов»…….. **35**
2.2 Психологический практикум для самостоятельной работы по самосохранению в профессии…… **54**

Приложение…….. **58**

Раздел 1: Психологические основы профессионально - личностного развития психолога в профессии

1.1 Психолог и профессия

Обновление Российского общества предполагает социально - экономический, морально-психологический переход к рыночной экономике, что в свою очередь связано с повышением уровня сознательности во многих сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в профессиональной деятельности как главного направления в становлении человеческой сущности.

Зрелая личность выступает как профессионал, компетентный деятель, при этом его компетентность распространяется на собственно профессиональную деятельность, на профессиональное общение, на развитие личности и индивидуальности.

Современный уровень психологической науки и практики, возросшая степень их влияния на социальные и экономические процессы, настоятельно требуют специальной регламентации действий психологов, как в процессе исследовательской работы, так и в ходе практической деятельности.

Повышение эффективности работы психологов на данный момент имеет огромное значение в различных сферах: в образовании и здравоохранении, в производственной, управленческой деятельности, бизнесе, а также во всех областях повседневной жизни. Уровень профессионализма практикующего психолога зависит от личности профессионала, знаний, умений и навыков, а также связана с организационными и содержательными аспектами профессиональной деятельности. Практическая деятельность психолога, представленная в системе, даст специалисту (особенно начинающему) целостную картину того, что делать и как делать.

В обществе профессия практического психолога справедливо считается одной из наиболее сложной, многоаспектной. Не каждому удается постичь ее секреты и стать профессионалом в подлинном смысле этого слова. Изучение профессиональной деятельности мы проводим с позиции деятельностного и субъективного подходов.

Основные методологические подходы к изучению профессиональной деятельности отражены в работах К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Н.Мясищева, С.Л.Рубинштейна и др., В.Н.Дружинина, Е.М.Ивановой, Е.А.Климова, А.А.Крылова, Е.С. Романовой, К.К.Платонова, В.Д.Шадрикова и др**.**

С.Л.Рубинштейн утверждает, что «деятельность выражает конкретное отношение человека к действительности, в котором реально выявляются свойства личности, имеющие более комплексный, конкретный характер, чем функции и аналитически выделенные процессы».

Деятельность, по А.Н.Леонтьеву, «это единица жизни, опосредованная психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что оно ориентирует субъекта в предметном мире…»; «иными словами, деятельность – это не реакция и не совокупность реакций, а система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие» И далее: «Деятельность каждого отдельного человека зависит от его места в обществе, от условий, выпадающих на его долю, от того, как она складывается в неповторимых индивидуальных обстоятельствах»**.**

Сущность личности в теории деятельности А.Н.Леонтьева составляет совокупность отношений человека к миру, реализуемых в деятельности. Основой личности является иерархическая структура ее мотивов. А.Н.Леонтьев, рассматривает прежде всего становление личности в ходе самой деятельности, при этом развитие личности включает не только равномерное поступательное движение, но и «критические», переломные моменты. Личность же, складывающаяся до начала деятельности в ходе многообразных социальных отношений, не была предметом специального изучения в теории деятельности. «Деятельности субъекта являются исходными единицами психологического анализа личности» [15].

Изучение категории субъекта деятельности в психологической науке отмечено в работах К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г.Ананьева, М.Я.Басова, П.П.Блонского, А.В.Брушлинского, Л.С.Выготского, В.Н.Дружинина, А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Д.Шадрикова и многих других.

В современной справочной литературе представлена следующая трактовка данного понятия: «Субъект - это человек, люди на высшем (для каждого из них) уровне активности, целостности, автономности и т.д.; творец собственной истории, вершитель своего жизненного пути; тот, кто осуществляет деятельность, общение, поведение, созерцание и другие виды специфические человеческой активности: творческой, нравственной, свободной и т.д.» [28, С.331].

Проблема субъектности в последние десятилетия выступает в качестве объекта специального изучения в рамках психологии личности (К.А. Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский, В.И.Слободчиков, А.В.Петровский, А.Г.Асмолов и др.). Так, по мнению А.В.Петровского, личность - это «...целостный (совокупный) субъект относительно устойчивой системы субъект-объект-субъектных и субъект-субъект-объектных отношений, складывающихся в деятельности и общении и оказывающих воздействие на других индивидов».

С позиций деятельностного подхода по-новому исследуются психологические проблемы личности: любая деятельность исходит от определенной личности как субъекта этой деятельности. Именно в деятельности личность и формируется, и проявляется. Выступая в качестве субъекта деятельности, она является вместе с тем и ее результатом.

Поэтому изучение психологических сторон деятельности есть изучение психологии личности в ходе ее деятельности.

Следовательно, деятельностный и личностный подходы в психологии - это не два разных принципа, а один, поскольку деятельностный подход выступает и как личностный, и как субъектный.

Рассмотренные выше общепсихологические подходы к изучению деятельности вообще, к ее строению и субъекту, успешно используются отечественными учеными в вопросах изучения профессиональной деятельности (Ю.М.Забродин, Е.А.Климов, Е.М.Иванова, Е.С.Романова, Г.А.Суворова, В.Д.Шадриков, Л.М.Митина и др.).

В современной психологии труда понятие «профессиональная деятельность» определяется как сложный многопризнаковый объект, представляющий собой систему. Интегрирующим компонентом данной системы, обеспечивающим ее жизнедеятельность, является субъект труда, осуществляющий взаимодействие всех компонентов системы, с учетом многообразия признаков, отражающих ее специфику [11].

Психологическими признаками профессиональной деятельности, по мнению Е.М.Ивановой, являются две взаимодействующие группы факторов: 1) объективные, 2) субъективные. К объективным факторам она относит социальные, производственно-технические, экономические, организационные характеристики профессионального труда. К субъективным - личностные, профессионально-психологические и индивидуально-типологические качества субъекта труда [11].

По мнению А.А.Деркача, личность должна сама определить и выработать и степень своей социальной зрелости, и степень своей компетентности, профессионализма, самостоятельности, которые дают ей возможность найти свое собственное место и роль в современном социуме. Б.Ф. Ломов в связи с этим отмечал: психические явления формируются, развиваются и проявляются в процессе деятельности и общения, но принадлежат они не деятельности или общению, а их субъекту – общественному индивиду – личности, ибо ни деятельность, ни общение сами по себе никакими психическими качествами не обладают, но этими качествами обладает личность; это означает, что и проблема деятельности, и проблема общения замыкаются на проблеме личности [8].

Изучение опыта практической деятельности психологов и ознакомление с передовой практикой социально-психологической работы в нашей стране (Г.С.Абрамова, Н.А.Аминов, М.П.Молоканов, А.И.Донцов, Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская и др.) и за рубежом (Дж.Голланд, И.Майерс-К.Бриггс, Э.Ро, Дж.Гилфорда, К.Уокер и др.) позволяют выделить следующие отличительные особенности профессиональной деятельности специалистов этого профиля:

- обусловленность целей и задач профессиональной деятельности практического психолога социальным заказам общества и его институтов —

оптимально реализовать потенциальные возможности человека как в сфере его деятельности, так и в повседневной жизни;

- сочетание в задачах многообразия составляющих, которые определяют полифункциональность профессионального труда практического психолога;
- недостаточная регламентированность социально-правовой, функциональной и организационно-методической базы профессиональной деятельности, взаимоотношений с различными субъектами труда и жизни, обусловливающая актуальность творческого подхода, адекватного общепринятым нормам, рекомендациям психологической науки, моральным принципам и профессиональной этике;
- конгруэнтность (соответствие) выдвигаемых целей, задач и функций с индивидуальными возможностями, потребностями и действиями практического психолога;
- интегративный характер процесса и результатов профессиональной деятельности, складывающийся на основе эффективного использования исследовательско-диагностических, конструктно-проектировочных, формирующе-развивающих, коррекционно-терапевтических, коммуникативных, аналитико-оценочных и других технологий;
- творческий характер профессиональной деятельности, базирующийся на знании психологической сути процессов и явлений, широкой эрудиции, личном опыте, активном поиске новаторских подходов и инновационных технологий, личной инициативе и широкой профессиональной коммуникабельности;
- поливариантность условий выполнения профессиональных обязанностей, которые реализуются комплексно и полифункционально при обязательном непосредственном сопряжении с конкретным человеком, коллективом, их отношениями и взаимосвязями.

Акмеологическая концепция развития личности и повышения профессионального мастерства (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, А.А.Деркач, Н.В.Кузьмина, А.К.Маркова и др.) подчеркивает, что профессионализм практического психолога обусловлен реальными детерминантами и индивидуальными особенностями конкретного человека, включенного в совокупность всех взаимосвязей. А.А. Деркач и группа авторов выделили следующие взаимосвязи профессиональной деятельности: объективные характеристики труда (задачи, функции, результаты), профессиональная деятельность (модели, алгоритмы, технологии), субъективные характеристики (ролевые характеристики, психологические качества, профессиональные позиции, акмеологические инварианты, противопоказания), **практический психолог, как субъект профессиональной деятельности** (субъект жизни, субъект труда и групповой субъект), объективные условия и факторы (окружающая среда,

социально-экономическая обстановка, общий уклад труда и жизни, ситуационные детерминанты труда и жизни).

В пособие мы рассматриваем психолога, как субъекта профессиональной деятельности с точки зрения взаимовлияния следующих характеристик: субъект жизни и субъект труда (психолог как личность и профессионал), групповой субъект (профессиональное сообщество, семья психолога).

Психолог как личность и профессионал

Формирование личности в процессе деятельности до сих пор является основополагающим в отечественной психологии. Особенности взаимосвязи и взаимовлияния характеристик структуры личности и профессиональной деятельности определяют постановку проблемы психологического изучения процесса формирования личности-профессионала. А.А.Бодалев подчеркивает, что профессионал – это субъект профессиональной деятельности, обладающий высокими показателями профессионализма личности и деятельности. При этом он имеет высокий профессиональный и социальный статус, постоянно изменяющуюся систему нормативной регуляции, нацелен на саморазвитие и совершенствование, а также на социально значимые личностные и профессиональные достижения.

Профессионализм личности рассматривается как качественная характеристика субъекта труда, в которой отражены «высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых качеств, акмеологических инвариантов профессионализма, высокий уровень креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационная сфера и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста» [8, С.28]. В профессиональной деятельности, наряду со своей профессиональной ролью психологу необходимо сохранить способность быть личностью. Известно что, теории и методы становятся живыми и приобретают адекватную форму только тогда, когда проходят через личностный опыт психолога.

К.Рудестам пишет о взаимосвязи личностных черт, теоретических установок и стилей управления у группового психотерапевта (эти слова, по нашему мнению, могут быть отнесены к любому практическому психологу): он «должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. С одной стороны, с развитием самосознания, ростом опыта и знания о групповой и индивидуальной динамике возрастает надежность интуиции. Концептуальные рамки, метод осмысления руководителем наблюдаемых им элементов поведения могут служить ему основой для проверки чувств и надежности интуиции. С другой стороны, концептуальные рамки и методы,

используемые без учета интуиции и чувств, могут вести к ригидному, негибкому стилю руководства » [30].

Г.С.Абрамова подчеркивала, что психолог выстраивает целостный предмет своего мышления – человеческую жизнь. Особенность этого целостного предмета, как минимум, определяется следующими факторами [4]:

- личным жизненным опытом переживаний психолога, его встречами с другими людьми и опытом восприятия воздействия других людей;
- опытом научного мышления;
- творческим потенциалом его «Я» как данности психической реальности.

Существуют точки зрения, согласно которым успех работы практического психолога определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник, при этом личностные характеристики считают чем–то вторичным. Подобная позиция присуща теоретическим позициям, рассматривающим психологическую помощь как воздействие психолога на клиента.

Гуманистическая позиция (которой придерживаемся и мы) состоит в том, что развивающий и оздоравливающий эффект возникает в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между психологом и клиентами. Следовательно, нужно, чтобы психолог обладал такими личностными характеристиками, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий для развития самосознания, осуществления личностных изменений.

Обобщая многочисленные исследования профессионально важных качеств личности (Б.Г.Ананьев, Т.А.Верняева, Е.А.Климов, В.Д. Шадрикова, Е.С.Романова, Г.А.Суворова, Н.А.Аминов, М.В.Молоканов, А.К.Маркова и многие другие) можно выделить следующие личностные черты, желательные для практического психолога:

- *концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;*
- *открытость к отличным собственным взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;*
- *эмпатичность, восприимчивость; способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;*
- *аутентичность поведения, то есть способность предъявлять клиенту или группе клиентов подлинные эмоции и переживания;*
- *энтузиазм и оптимизм, вера в способности клиентов к изменению и развитию;*
- *уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;*
- *уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;*

- *богатое воображение, интуиция;*
- *высокий уровень интеллекта.*

Известный американский психолог Ролло Мей в своей книге «Искусство психологического консультирования» отмечает: «Для того чтобы профессиональная деятельность стала наиболее эффективной консультанту необходимо: во-первых, следует изучить собственные особенности личности, направленность своих амбиций, свой творческий потенциал; во-вторых, консультанту следует развить в себе то, что Адлер назвал мужеством несовершенства, т.е. умение мужественно принимать неудачу; в-третьих, консультант должен научиться радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни; в-четвертых, консультант должен быть убежден, что проявляет интерес к людям ради них самих» [21].

Что такое личность? Чтобы составить, представление о многообразии значений понятия личность в психологии, обратимся к взглядам некоторых признанных теоретиков в этой области. Например, психоаналитическая теория (З.Фрейд, К. Юнг) понимает развитие личности как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него защитных механизмов и согласованных со "Сверх-Я" способов удовлетворения потребностей.

Гуманистическая (А.Маслоу) и феноменологическая (К.Роджерс) теории трактуют личность как процесс становления "Я". К.Роджерс описывал личность в терминах самости: как организованную, долговременную, субъективно воспринимаемую сущность, составляющую самую сердцевину наших переживаний. Теория черт (Г.Олпорт, Р.Кетелл) основывает свое представление о развитии на том, что все черты личности формируются прижизненно, и рассматривает процесс их зарождения, преобразования и стабилизации как подчиняющийся иным, небиологическим законам. Г.Олпорт определял личность как то, что индивидуум представляет собой на самом деле - внутреннее "нечто", детерминирующую характер взаимодействия человека с миром. По мнению Р. Кетелла ядро личностной структуры образуется шестнадцатью исходными чертами. А. Бандура рассматривал личность в виде сложного паттерна непрерывного взаимовлияния индивидуума, поведения и ситуации. В теории психосоциального развития (Э.Эриксон) акцентируются социальные аспекты, и развитие личности рассматривается как процесс интеграции индивидуальных биологических факторов с факторами воспитания и социокультурного окружения. В понимании Э.Эриксона, индивидуум в течение жизни проходит через ряд психосоциальных кризисов, и его личность является функцией результатов кризисов. Д.Келли рассматривал личность как присущий каждому индивидууму уникальный способ осознания жизненного опыта.

Теория социального научения (Д.Роттер) представляет процесс развития личности сквозь призму формирования определенных способов

межличностного взаимодействия людей. Теория ролей, в свою очередь, исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми (У.Доллард, К.Леви).

Отечественные психологи А.Н.Леонтьев и С.Л.Рубинштейн говорили, что личность - это человек, обладающий таким уровнем психики, которая делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Столь явная несхожесть приведенных концепций показывает что, с каждым типом теорий связано свое особенное представление о развитии личности. Опираясь на понятия о ведущей деятельности и социальной ситуации развития, введенные Л.С.Выготским, Л.И.Божович показала, как в сложной динамике взаимодействия деятельности и межличностного общения ребенка в разные периоды его жизни формируется определенный взгляд на мир, названный внутренней позицией. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности, предпосылка к ее развитию, которая понимается как совокупность ведущих мотивов деятельности. А.Н.Леонтьев представил свою концепцию структуры и развития личности, в которой центральное место отведено понятию «деятельность». Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, тем богаче сама личность.

Подход Б.Г.Ананьева рассматривает человека, личность в единстве четырех сторон: 1) человека как биологического вида; 2) онтогенезе и жизненного пути человека индивида; 3) человека как личности; 4) человека части человечества.

Подход К.А.Абульхановой представляет личность как субъект жизненного пути и субъекта деятельности. В основе ее развития лежит становление таких ее качеств, как активность (инициатива, ответственность), способность к организации времени, социальное мышление.

Подход В.В. Мясищева рассматривает ядро личности как систему ее отношений к внешнему миру и самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности, являясь одной из форм этого отражения.

Подход К.К.Платонова представляет личность как динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: 1) направленность, 2) опыт, 3) особенности психических процессов и ее 4) биопсихологические свойства.

Подход Д.Н.Узнадзе рассматривает личность как целостное и духовное образование, мотивы и поступки которой могут носить и неосознанный характер. Д.Н.Узнадзе – основатель теории установки как общепсихологической концепции, раскрывающей закономерности развития и функционирования психики личности в процессе ее целенаправленной активности.

Согласно подходу Д.И.Фельдштейна, в онтогенезе личность развивается поуровнево, проходя различные этапы социальной зрелости. При этом ведущим фактором ее формирования является общественно полезная деятельность.

В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному, целостному рассматриванию личности с позиции равных теорий и подходов, и здесь намечается также интегрированная концепция развития, принимающая во внимание согласованное, системное формирование и взаимозависимое преобразование всех тех сторон личности, акцент на которые делался в русле различных подходов и теорий.

Психолог как групповой субъект профессиональной деятельности.

К социально-психологическим факторам, которые влияют на личность профессионала и профессиональную деятельность относятся: семья, учебный коллектив и профессиональное сообщество. В настоящее время большое количество работ рассматривают проблемы профессионального и личностного становления студентов-психологов (М.М.Абдулаева, Т.М.Буякас, Е.А.Климов, Г.Ю.Любимова, и др.).

Мы выделяем влияние семьи и профессионального сообщества (коллектива) на личность профессионала и профессиональную деятельность.

«Профессиональная общность – эта одна из разновидностей социальных объединений людей, но эта не любая социальная общность, а такая, которая организована специально для эффективного достижения единых профессиональных задач – для получения реального продукта труда, для реализации общих профессиональных менталитетов и ценностей» [18, С.99]. Одним из оснований объединения людей в «малые» и «большие» группы является существующая в данном обществе система разделения общественного труда, участие людей в определенном звене общественно необходимого труда, профессиональная принадлежность.

По мнению Л.П.Буевой, трудовая деятельность людей является одним из интегрирующих факторов, на основе ее возникает такое целостное, устойчивое образование, как социальная группа, которая является своеобразным социальным «микроорганизмом», связующим индивида и общество, опосредующим и проводящим как общественное воздействие на личность, так и личное влияние на общественную жизнь. Она выделяет следующие признаки, характеризующие социальную группу: 1) совместная деятельность людей предполагает их объединение на основе общих задач и целей деятельности; 2) совместное «пространственно-временное» бытие создает предпосылку общения между людьми; 3) разделение функций между членами этой деятельности в выполнении общей задачи ведет к координации действий, а следовательно, к

установлению определенных коммуникаций и обмену информацией между членами группы.

При наличии этих признаков у членов социальной группы складывается «определенная общность психологических характеристик - общность взглядов, интересов, норм поведения, установок, оценок и их масштабов, тех или иных ценностей, оттенок в идейной и эмоциональной атмосфере группы » [18, С.70].

Согласно теории профессионального окружения, предложенной Голландом, люди выбирают род занятий, обеспечивающий обстановку, наиболее соответствующую типу их личности. Соответствие личных характеристик и «профессионального окружения» значительно повышает вероятность того, что человек останется в этой сфере деятельности.

Значимые для субъекта деятельности профессионалы, как персонифицированные носители своей профессии, в процессе профессионального общения раскрывают ценности, нормы и этику профессионального поведения, требования профессии к личности, тем самым способствуют формированию у личности идеального профессионального Я, которое выступает в роли эталона при соотнесении личностью своих реальных личностных свойств и идеальных. У профессионала формируется представление о своем реальном профессиональном Я: насколько Я как субъект профессиональной деятельности, соответствует требованиям профессии.

Профессиональные общности, объединенные едиными и близкими ценностными ориентациями, задачами реальной совместной деятельности, взаимной ответственность и поддержкой, ориентацией на свободное развитие личности и индивидуальными средствами. Такое профессиональное объединение *называется профессиональным сообществом.* На взаимодействие людей в профессиональном сообществе существенно влияет профессиональная среда – совокупность предметных и социальных условий труда. Рассмотрим социальную подсистему профессиональной среды, субъективную сторону труда в профессиональном сообществе которая включает в себя: восприятие людьми друг друга (мотивы, смыслы, способы восприятия); общение людей в группе; совместную деятельность.

Важным компонентом социальной подсистемы в профессиональной среде является психологический климат. «Климат коллектива представляет собой преобладающей и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности» [18, С.106]. Психический настрой имеет два параметра: внимание к сторонам труда – предмету, средствам, условиям, результатам и к взаимодействиям с коллегами, а также эмоциональные отношения удовлетворенности-неудовлетворенности человека ко всем сторонам труда. Положительные эмоциональные отношения с коллегами играют важную роль в профессиональной деятельности. Для личности профессионала важны отношения в профессиональном сообществе, которые предполагают:

владение умениями в соответствующей форме предложить помощь тому, кто в ней в данный момент нуждается, и спокойно отнестись к тем, кто от нее отказывается; умение представить – результаты своей деятельности коллегам, умение сотрудничать, дать адекватную оценку деятельности других специалистов. Кроме того, важна сформированность особого чувства сопричастности ко всему, что происходит в профессиональном сообществе, сопереживание другим людям, коллегам по работе, осознание себя и других в качестве единой общности.

Представляется интересным подход Д.А.Григорьева [29, С.82], выделяющего профессиональное сообщество: как условие и источник развития личности профессионала, как задающее общие нормы деятельности, несущие культурные способы и предмет деятельности. Основным механизмом, обуславливающим становление личности профессионала, является *рефлексия человеком* тех или иных форм собственного существования как профессионала. И каждый этап становления профессионала характеризуется тем или иным способом осмысления, рефлексии. Так, при становлении человека как деятеля, ключевым становится дифференциация, отделение самого себя как деятеля от других позиций, занимаемых человеком. Осмысление самого себя идет по следующей линии: «Я как деятель – Я как не деятель». Основным процессом на этом этапе является процесс целеполагания. В ходе этого процесса человек самостоятельно ставит цели собственной деятельности, то есть начинает ее проектировать и строить. Следующий этап характеризуется уже иной линией осмысления и рефлексии: «Я как деятель – другие деятели». Происходит построение предметной собственной деятельности, то есть определение специфичности, уникальности по отношению к деятельности других профессионалов в данной области, и вместе с тем, ограничение собственной деятельности, а также определение смыслов, целей и способов собственной деятельности. Следующий шаг профессионализации связан с изменением объекта рефлексии – осмысливается не собственная деятельность, а деятельность профессионального сообщества. Причем, эта деятельность осмысливается, не отстранено, а в целях применительно к организации собственной профессиональной деятельности в этом пространстве. На последнем этапе жизнь рассматривается профессионалом как пространство реализации деятельностных смыслов, превратившихся в миссию.

Семья, как социально-психологический фактор также имеет огромное значение для развития личности профессионала и профессиональной деятельности. Семья как древнейший институт человеческого общества - прошла сложный путь развития от родоплеменных форм общежития, когда человек "без роду, без племени" вообще не мог существовать; через большую семью, вмещающую под одной крышей

несколько поколений, к нуклеарной семье, состоящей только из родителей и детей.

С позиции социальной психологии, семья — это малая социальная группа, немногочисленная по составу, «члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения групповых норм и групповых процессов» [3, С.237]. К социально-психологическим характеристикам семьи как малой группы относят ее структуру: размер, состав семьи, а также взаимоотношения между ее членами (Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкий, М.Такала, В.П.Левкович, В.В.Ядов и другие). В психологическом смысле семью можно определить как систему межличностных взаимодействий, призванных, в самом общем плане, с одной стороны, защитить индивида от манипулятивных воздействий общества, а с другой — приспособить его к жизни в этом обществе, дать средства для нормального функционирования в нем.

Психология внутрисемейных взаимоотношений сопряжена с психологическими проблемами развития каждого из составляющих семью индивидов, являясь не только персонализированным детством, но и персонализированной зрелостью, старостью,— все этапы жизненного пути человека, все самые острые экзистенциальные проблемы человечества, в том или ином виде представлены в психологии внутрисемейных взаимоотношений уже потому, что семья является важнейшим элементом социальной ситуации развития каждого человеческого индивида, а личностное и социальное представлены здесь в сложных, противоречивых взаимоотношениях.

Различные аспекты функционирования семьи, ее влияние на личность изучают представители многих наук: философы, демографы, экономисты, психологи, педагогики, медики и другие. Общие вопросы семейного воспитания нашли отражение в работах Ж.Ж.Руссо, И.Г.Песталоцци, А.С.Макаренко, С.Т.Шацкого, В.Н.Сухомлинского, Н.А.Бердяева, П.А.Кропоткина, Я.А.Коменского, К.Д.Ушинского. Различные аспекты формирования личности в семье, специфические формы и методы семейного воспитания в современных условиях рассматриваются в исследованиях зарубежных (В.Бамберри, К.Витакер, К.Маданес, В.Сатир, Д.Фримен и др.) и отечественных ученых (Ш.А.Амонашвили, Б.Г.Ананьева, Т.Л.Ильиной, С.В.Ковалева, В.А.Крутецкого, Б.Г.Лихачева, А.И.Новиковой, С.Л.Рубинштейна, Д.Н.Узнадзе, и др).

Для личности семья как ценность выражается в возможности удовлетворения своих интересов, потребности в саморазвитии и самосовершенствовании как наиболее полной реализации своего потенциала, а также потребности в общении, сопереживании и ласке, в ощущении собственной самоценности, в признании уникальности своего "Я".

Люди выбирают образ жизни и профессию на основании своих психологических программ. Эти программы часто задаются с раннего детства в родительской семье, что потом сужает и структурирует направление жизни в собственной семье взрослого человека. С.Л.Рубинштейн говорил, что человек не изолированное, замкнутое существо, которое живет и развивается из самого себя. Он связан с окружающим его миром и нуждается в нем.

Большинство психологов согласны с тем, что личностью человек не рождается, а становится. Однако их точки зрения на то, каким законам подчиняется развитие личности, значительно расходятся. Эти расхождения касаются понимания движущих сил развития, в частности значения общества и других социальных групп для развития личности, закономерностей и этапов развития личности, возможностей ускорения процесса развития и других вопросов.

По мнению видного американского специалиста в области профессиональной психологии Э.Ро, содержание потребностей индивида обусловлено, прежде всего, ранней атмосферой родительского дома и типом его взаимоотношений с родителями, которые через удовлетворение или фрустрацию первичных потребностей формируют будущие профессиональные ориентации, интересы, склонности и специальные способности ребенка. Э.Ро предполагает, что теплые, принимающие отношения между ребенком и родителями в раннем детстве предопределяют выбор профессий, направленных на человека, связанных с общением; холодные, отвергающие отношения формируют направленность на профессии, не связанные с общением, ориентированные на объект. Таким образом, согласно исследователю, в основе профессионального выбора лежат различные типы внутрисемейных взаимоотношений родителей и ребенка, обуславливающие структуру его профессиональных интересов и склонностей [14].

М.В.Молоканов изучал влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии. Результаты исследования свидетельствуют о том, что присутствие в ранних воспоминаниях кого-либо из родителей или прародителей задает выбор профессиональной модели и развитие профессионально значимых черт личности, базирующихся на типичных для нашей культуры паттернах поведения этого старшего родственника. В целом полученные данные подтверждают, что раннее детское воспоминание по А.Адлеру оказывается полезным для анализа профессионально значимых черт личности профессиональной направленности лиц, самореализующихся в практической психологии.

В ряду отечественных (Л.В.Ботякова, Т.А.Буянова, М.А.Добрынина, Л.А.Иовайша, Е.С.Романова, М.С.Резникова, А.С.Спиваковская и других) и зарубежных (Г.Крайг, Ф.Райс и других) исследований показано влияние

родителей на выбор профессии. Обобщая анализ данных, можно сказать, что на содержание профессиональных планов и выбор профессии влияют:

- Взаимоотношения в семье;
- Социальный статус родителей;
- Экономический уровень родителей;
- Уровень образования родителей;
- Оценка родителями того или иного вида профессиональной деятельности;
- Отношение с матерью (роль матери в выборе профессии более значительна, чем роль отца).

Отсюда следует, что наиболее значимым являются взаимоотношения в семье, которые влияют на личность профессионала и профессиональную деятельность.

Необходимо отметить, что важным фактором интеграции семьи и согласования ее развития с развитием личностей ее членов (их взаимной адаптации) являются устойчивые противоречия между ними. Именно здесь, необходимо искать объяснения многому из того, что происходит в семье. Член семьи - не только ее подсистема, а индивидуальность со своей историей и динамикой развития, чья жизнь не сводится к участию в семейной жизни и чье личностное развитие лишь отчасти зависит от развития других членов семьи и семьи в целом. С другой стороны, семья есть также самостоятельно развивающая система, функционирующая по своим законам, действительно не зависящим от психологических особенностей. Также можно сказать, что воздействие родителей на ребенка равнозначно воздействию ребенка на родителя. Причем обратная связь взаимодействия проходит как через призму времени (настоящее, прошлое и будущее), так и через опыт, полученный на данной стадии развития личности (как ребенка, так и его родителей). Кроме того, большое влияние на развитие личности имеют супружеские взаимоотношения в собственной семье.

Таким, образом, анализ различных работ показывает, что семья является значимым социально-психологическим фактором, который влияет на личность профессионала и профессиональную деятельность. Поэтому необходимо дальнейшее изучение этого вопроса в конкретных профессиях, в частности влияние семейных отношений на профессиональную деятельность психолога.

Итак, труд практического психолога, являясь особым видом деятельности в современном обществе, содержит как общие, так и специфические признаки. Для его анализа как целостного феномена целесообразно выделить следующие стороны (блоки): профессиональная деятельность, профессиональное общение, развивающаяся личность и результаты труда. Все они объединены единой социальной целью,

которая должна достигаться при оптимальной активизации ресурса социального субъекта.

Психолог должен рассматривать себя как деятельного субъекта, активно преобразующего мир своим профессиональным трудом, в нем он должен найти способ реализации своей потребности в самоутверждении. Именно уровень развития мировоззрения, степень сформированности системы взглядов на мир, общество, самого себя, глубина убеждений определяют выбор места в жизни, отношение к труду и к себе как субъекту профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для повторения и самоанализа

1. В работах, каких авторов, отражены вопросы профессионального развития психолога?
2. Изучение категории субъекта деятельности в психологической науке отмечено, в каких работах?
3. Назовите отличительные особенности профессиональной деятельности психолога.
4. Дайте определение К.Рудестама о взаимосвязи черт у группового психотерапевта (эти слова, по нашему мнению, могут быть отнесены к любому практическому психологу)?
5. Выделите личностные черты, желательные для практического психолога?
6. Дайте определение Р.Мейя каким должен быть консультант?
7. Что такое личность? Раскройте разные подходы.
8. Как влияет семья и профессиональное сообщество на личность профессионала?

Практикум по теме

1. **Дать определение следующим понятиям:** «профессиональное самоопределение», «личностное самоопределение», «жизненное самоопределение». Раскрыть собственную жизненную стратегию профессионального и личностного развития (Что я хочу? Как я буду это делать?).
2. **Написать сочинение** на тему: «Мое представление о профессии «психолог»».
3. **Сделать конспект** (по основной литературе № 2 - Абрамова Г.С.) – юность 18-21 лет и взросление 23-30 лет.
4. **Познакомиться с творческой биографией отечественного или зарубежного ученого, определившего направления развития современной психологии (по выбору). Написать реферат и сделать презентацию**

   Методические рекомендации к подготовке вопроса: При выполнении самостоятельной работы необходимо обратить внимание на факты и перипетии личной судьбы выбранного вами ученого, что повлияло на его профессиональное становление и научные взгляды. Необходимо обозначить научное направление, к которому принадлежит ученый, назвать его основные научные труды, имена его учеников и последователей.

   Кроме того, обратите внимание на оформление реферата (титульный лист, основное содержание, используемая литература – не менее 3 источников, объем 8-10 стр. печатного текста формат А4, шрифт 14).

   Делая доклад по реферату необходимо выделить основные моменты и выступление по длительности не более 5-7 минут.
5. **Написать эссе** «Моя семья и моя будущая профессия».

1.2 Особенности развития и саморазвития психолога в профессии

Системно вопросы личностно-профессионального развития рассматриваются в акмеологической концепции развития личности профессионала (А.А.Бодалев, А.А.Деркач, В.М.Дъячков, В.Г.Зызыкин, Н.В.Кузьмин, А.К.Маркова, Л.М.Митина и др). Профессиональное мастерство в высших его проявлениях для каждого человека – уровень его физического здоровья, ума, чувств, воли, которые взаимодействуют таким образом, что он добивается наибольшего результата, проявляя себя как индивид, как личность и как субъект труда [5].

Акмеология, являясь интегративной наукой, предлагает концепцию профессионального мастерства (Н.В.Кузьмина), которая предусматривает общие подходы к анализу высокопродуктивной деятельности и факторов, обуславливающих высокую эффективность.

Основные психологические (личностные, субъективные) показатели *эффективности профессиональной деятельности* (Маркова А.К.):

- заинтересованность человека в труде, соотношение общественной и личностной значимости труда;
- психологическая цена, стоимость труда по величине психических и физиологических затрат усилий и времени, необходимых для выполнение работы;
- степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение нужного результата;
- работоспособность;
- личностная вкладываемость;
- свобода выбора целей, средств, форм процесса и результата труда;
- социальный статус (формальный и неформальный) в межчеловеческих отношениях в труде, достигнутый человеком;
- оптимальное соотношение когнитивных, мотивационных, волевых, оценочных, собственно исполнительных компонентов;
- удовлетворенность человека трудом.

Признаками субъектности являются следующие параметры активности человека в труде (Деркач А.А.):

- активная ориентировка (в новой ситуации, в новом материале);
- осознание (структуры своей деятельности, качеств личности, этапов жизненного пути и т.д.);
- инициатива самостоятельное целеполагание (без внешнего давления); планирование, предвосхищение;
- стремление к саморегуляции (самоконтролю, самокоррекции, самокомпенсации) деятельности; владение приемами саморегуляции;

- включенность в деятельность, интенсивность прилагаемых усилий;
- осознанное устранение противоречий своего развития, обеспечение гармонии между его сторонами;
- постоянная готовность к саморазвитию, самообновлению, выходу за свои пределы;
- стремление к самореализации, творчество в самосозидании, самоэкспериментировании;
- интеграция своего профессионального пути, структуирование своего профессионального опыта, умение видеть его в перспективе, осознавать «уроки» своего опыта, извлекать «уроки» из чужого опыта.

Анализ психолого-акмеологических исследований свидетельствует о том, что профессионализм личности напрямую связан со способностью к самодвижению, самореализации, с формированием личности как субъекта собственной профессиональной деятельности (А.А.Деркач, В.М.Дьячков, А.С.Огнев, и др.). Как показано К.А.Абульхановой, А.В.Брушлинским, О.А.Конопкиным, В.А.Петровским, комплексное психологическое описание субъекта как качественного образования, предназначенного для преодоления противоречий между стремлениями и возможностями человека, как определенного уровня детерминации активности должно строиться с учетом по меньшей мере, следующих решаемых субъектом задач: прогноз возможного будущего; осмысление происходящего; принятие решений; соотнесение целей и задач; осмысленное влияние своими действиями на объективные факторы своей жизнедеятельности; согласование своих действий с действиями других субъектов; выявление своих возможностей; регулирование своей активности с учетом складывающихся обстоятельств.

Развитие психолога как субъекта профессиональной деятельности, – это динамический, двунаправленный процесс, включающий в качестве взаимодействующих элементов: непосредственное окружение (семья), профессиональное сообщество, профессиональную деятельность, а также ценности, законы и традиции той культуры, в которой человек живет. Все эти взаимодействия – и личные перемены, которые из них протекают, - продолжаются в течение всей жизни. Для того чтобы достичь оптимального творческого потенциала и наивысшую продуктивность труда (акмеологического инварианта), психологу необходимо видеть и оценивать себя как субъекта профессиональной деятельности в настоящем, учитывать прошлый опыт, а также перспективы развития своего будущего (см. таблицу 1).

Таблица 1

Теоретическая модель развития психолога
как субъекта профессиональной деятельности

Прошлое	Настоящее	Будущее
Психолог как субъект жизни		
Прохождение жизненных стадий.	Жизненная стадия, задачи развития, ресурсы развития.	Следующая жизненная стадия, задачи и ресурсы развития.
Интересы, склонности, потребности, а также кратковременные и долговременные цели.	Интересы, склонности, потребности, а также достижение намеченных целей.	Интересы, склонности, потребности, а также кратковременные и долговременные цели.
Психологические новообразования и их формирование.	Психологические новообразования и их формирование.	Психологические новообразования и их формирование.
Отношение к себе (Я личность в прошлом).	Отношение к себе (Я как личность).	Отношение к своему будущему (Я личность в будущем).
Психолог как групповой субъект (коллектив, семья)		
Формирование личности психолога в семейной системе (Я член семьи в прошлом).	Влияние семейной системы на личность психолога (Я член семьи в настоящем).	Развитие личности психолога в семейной системе (Я член семьи в будущем).
Формирование личности профессионала в профессиональном сообществе (Я член коллектива в прошлом).	Влияние профессионального сообщества на личность профессионала (Я член коллектива в настоящем).	Развитие личности профессионала в профессиональном сообществе (Я член коллектива в будущем).
Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).	Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).	Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).
Психолог как субъект труда		
Отношение к себе (Я как работник и профессионал в прошлом)	Отношение к себе (Я как работник и профессионал).	Отношение к себе (Я как работник и профессионал в будущем)
Прохождение этапов профессионального развития в прошлом	Этап профессионального развития на данный момент времени	Перспективы и задачи профессионального развития

Карл Витаккер говорил, что основным орудием психолога является он сам, поэтому полнота и целостность личности психолога приобретают важное значение для эффективности профессиональной деятельности. Человек ищет те теории и методики, которые соответствуют его установкам, собственным ценностям и убеждениям. Одна из реальных опасностей в

профессиональной деятельности, которая может сделать психолога профессионально несостоятельным, - это придание слишком большого значения внешним фактам. Важно понять, что психолог отбирает и организует эти «факты», пропуская через свои внутренние механизмы [6].

Для успешной деятельности практического психолога не менее существенно, ясное понимание того, что его собственный психологический ресурс и возможности не безграничны. Его индивидуальные ограничения или противопоказания являются той объективной базой, на которой формируется группа личностных трудностей, барьеров, препятствующих успешной профессиональной деятельности.

Постоянное размышление о самом себе и своей деятельности составляет основу профессиональной рефлексии и во многом определяет уровень творчества и саморазвития профессионала-психолога. Лучше всего эта проблема решается тогда, когда профессионал начинает сам кому-то объяснять, как лучше работать, то есть заниматься преподаванием или «наставничеством». Видимо, поэтому Е.А. Климов считает высшим уровнем развития профессионала уровень «наставничества», когда специалист не просто хорошо сам работает, но и способен передать свой лучший опыт другим специалистам [13].

Современное психологическое образование не *всегда* базируется на идеях какой-либо одной школы, что ставит перед начинающим психологом особую задачу ориентации и самоопределения в пространстве различных психологических подходов, это усложняет и удлиняет процесс развития профессионализма. Организация высшего образования в нашей стране не дает, как правило, возможности полноценного «наставничества» в отношении всех студентов психологических факультетов и начинающих психологов. В связи с этим возникает вопрос о свободном, самостоятельном развитии психолога – профессионала. Данное развитие дает некоторые преимущества:

1) психолог сам определяет вектор своего профессионального и личностного развития, выступая фактически реальным субъектом профессионального самоопределения и саморазвития;

2) у такого психолога быстрее формируется чувство социальной и профессиональной ответственности за свою работу;

3) у самостоятельно развивающегося психолога больше «шансов», для того, чтобы оставить после себя значительный след в психологии.

К сожалению, возникает и множество проблем:

1) вектор профессионального личностного развития может быть выбран неудачно, и некому вовремя предостеречь такого психолога;

2) нередко «свободно» развивающиеся психологи рискуют утратить специфику своего труда и просто «раствориться» в среде смежных профессионалов, забыв о том, что они когда-то считались психологами;

3) отсутствие внешнего профессионального контроля и поддержки быстрее приводит к профессиональным деструкциям и даже к некачественной работе.

Профессиональную деятельность осуществляет психолог, как целостная личность, проходящая в своем становлении через возрастные этапы. Профессиональная жизнь человека не является одинаковой на протяжении всей жизни, а зависит от ряда факторов, в том числе и возрастных. Возрастное и профессиональное психическое развитие обусловлены сложным сочетанием многих факторов: влиянием социальной среды и общества, видами деятельности и общения, в которые включается психолог, реальной жизнедеятельностью, логикой внутреннего саморазвития психолога и развертывания своего индивидуального предназначения. Для каждого возраста существуют преобладающие и ведущие виды труда (учебный труд, общественно-полезный, потребительский, производительный, исполнительный и творческий и т. д.). В рамках этих видов труда у человека в каждом возрасте закладываются качественно новые психические качества, способности (новообразования) в профессиональном и личностном развитии. Например, в профессиональном развитии возникают: работоспособность, профессиональное самоопределение, понимание смысла профессии и др.; в личностном развитии складываются: чувство взрослости, социальная ответственность, готовность к саморазвитию и др. На разных возрастных этапах профессиональное и личностное «начало» по-разному взаимопереплетаются, взаимодействуют друг с другом. Только тогда, когда специалист находит для себя личностный смысл и возможность связать лучшие свои помыслы, таланты с профессиональной деятельностью, можно по-настоящему сказать, что он самоопределился как профессионал.

Л.М.Митина в своей концепции выделяет, что фактором личностно-профессионального развития являются внутренняя среда личности, ее активность и потребность в самореализации. Объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде являются интегральные характеристики его личности: направленность, компетентность и гибкость.

Направленность в более узком смысле определяется в данной концепции как профессионально-значимое качество, занимающее центральное место в структуре личности и обуславливающее ее индивидуально и типическое своеобразие. В более широком (в плане интегральной характеристики труда) - как система эмоционально-ценностных отношений, задающая иерархическую структуру доминирующих мотивов личности, побуждающих личность к ее утверждению в деятельности и общении.

Компетентность включает знания, умения, навыки, а также способы и приемы их реализации в деятельности, общении, развитии(саморазвитии) личности

Гибкость – интегральная характеристика личности, представляющая собой оптимальное сочетание трех взаимосвязанных и взаимообусловливающих друг друга личностных качеств: эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной гибкости.

Фундаментальным условием развития интегральных характеристик личности профессионала являются осознание им необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск возможностей самоосуществления в труде, то есть повышение уровня профессионального самосознания [20].

С.Л.Рубинштейн выделил два способа жизни человека:

1) Первый способ – адаптивный – это жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек. Здесь весь человек находиться внутри самой жизни: всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям жизни, а не к жизни в целом

2) Второй способ - самореализации – данный способ выводит человека за его пределы, он связан с появлением ценностно-смыслового определения жизни.

Л.М.Митина на основе положения С.Л.Рубинштейна о двух способах жизни выделила две модели профессионального труда: модель адаптивного поведения (первый способ существования человека) и модель профессионального развития (второй способ).

При адаптивном поведении (первая модель) в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессиональной деятельности внешним обстоятельствам в виде выполнения предписанных требований, правил норм. В деятельности специалист, следующий этой модели, руководствуется принципом экономии сил и пользуется главным образом наработанными алгоритмами решения профессиональных задач, проблем, ситуаций, превращенными в штампы, шаблоны, стереотипы.

В модели профессионального развития (вторая модель) человек способен выйти за пределы непрерывного потока повседневной практики, увидеть свой труд в целом и превратить его в предмет практического преобразования, что дает ему возможность стать хозяином положения, конструирующим свое настоящее и будущее используя опыт прошлого. Это позволяет внутренне принимать, осознавать и оценивать трудности и противоречия разных сторон профессионального труда, самостоятельно и конструктивно разрешать их в соответствии со своими ценностными ориентациями, рассматривать любую трудность как стимул дальнейшего развития, как преодоление собственных пределов[20].

Психолог – профессионал должен быть готов не только к трудностям построения взаимоотношений с клиентами (а также коллегами,

администрацией, «заказчиками» и т.п.), но и к внутренним трудностям, связанным с собственным профессиональным становлением и преодолением так называемых «кризисов профессионального роста».

Основная суть кризиса выражается в нарушении гармонии и возникающем на этой основе противоречий между разными составляющими и разными линиями развития. Главная задача кризиса - осознание этих противоречий и грамотное управление этими противоречивыми процессами. Таким образом, чем в большей степени эти противоречия осознаются самоопределяющимся человеком, а также осознаются всеми, кто стремится помочь психологу в его профессиональном становлении, тем в большей степени они становятся управляемыми. Кратко можно обозначить следующие варианты противоречий самоопределяющейся личности (Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.) [5]:

1. Противоречие между половым, общеорганическим и социальным развитием человека (по Л.С. Выготскому).
2. Противоречия между физическим, интеллектуальным и гражданским, нравственным развитием (по Б.Г. Ананьеву).
3. Противоречие между разными ценностями, противоречия несформированной ценностно-смысловой сферы личности (по Л.И. Божович, А.Н. Леонтьеву).
4. Проблемы, связанные со сменой ценностных установок во взрослые периоды развития субъекта труда (по Д.Сьюперу, Б. Ливехуду, Г. Шихи).
5. Кризисы идентичности (по Э.Эриксону)
6. Кризис, возникающий в результате существенного разногласия между «реальным Я» и «идеальным Я» (по К.Роджерсу).
7. Кризис между ориентацией на общепринятый «жизненный успех» и ориентацией на поиск уникального и неповторимого пути самосовершенствования (по А.Маслоу, В.Франклу, Э.Фрому, Ортеге-и-Гассету и др.)
8. Кризис возрастного развития, основанные на противоречии мотивационной и операциональной линии развития (по Б.Д.Эльконину).
9. Кризисы собственно профессионального выбора, основанные на противоречии «хочу», «могу» и «надо» (по Е.А. Климову).

Поскольку сама психология является одной из сфер профессиональной деятельности, то возникает естественный вопрос: кто же будет психологам помогать оптимизировать свой труд, а также решать их психологические проблемы**?** Можно выделить два уровня проблем (профессиональные и личностные) и разные варианты такой помощи:

1. Одним из наиболее распространенных (реальных) вариантов является взаимопомощь коллег-психологов в неформальном общении.
2. Полуформальные варианты помощи, например, на различных выездных конференциях и творческих семинарах.

3. Создание специальных групп для развития и самосохранение психологов (на наш взгляд мало используется).

4. Грамотная организация труда психологов, не допускающая их чрезмерного переутомления и, тем более, нервных срывов в работе.

5. Консультация у психолога.

6. Формирование у психологов навыков профессиональной саморегуляции, релаксации и т.п.

Важнейшим элементом **профессиональной культуры** психолога является *формирование готовности решать собственные профессиональные и личностные проблемы*.

В самом общем плане можно выделить **два направления** («вектора») профессионального развития и самосовершенствования психолога [5]:

1. *Постоянное улучшение своей работы*, что в свою очередь, предполагает:

- решение проблем клиентов (в идеале – формирование у клиентов готовности к самостоятельному решению своих проблем);
- проработку новых методов работы;
- формирование в самом себе готовности к решению все более и более сложных (и интересных) психологических проблем, то есть развитие себя как профессионала и т. п.

2. *Личностное развитие и саморазвитие* в профессии. Осознание психологом своих потенциальных возможностей, перспективы личностного и профессионального роста побуждают его к постоянному экспериментированию, понимаемому как поиск, творчество, возможность выбора. Это осознание дает человеку чувство свободы и одновременно ответственность за свои поступки, действия и жизнь свою и других людей в целом.

Таким образом, специфика работы практического психолога заключается в следующем: он должен владеть значительным количеством разнообразных алгоритмов (методов, приемов) и уметь комбинировать эти алгоритмы в самых разнообразных вариантах в зависимости от обстоятельств его деятельности (запроса заказчика, особенностей клиентов, характера и глубины психологических проблем и т.д.). Но этого мало. Если мы согласимся с тем, что деятельность практического психолога сродни искусству, то получается, что творчество – это просто-напросто его профессиональная обязанность. Психолог должен быть готов в любой момент забыть привычный алгоритм и импровизировать приемами, моделируя упражнения и изобретая новые.

Подобный уровень профессионализма достигается только на основе опыта и изначально заложенной способности к творчеству. Чтобы виртуозно «играть» приемами и упражнениями, надо очень глубоко

понимать их смысл, прочувствовать их, то есть в каждом из них пройти миг переживания.

Профессиональная деятельность в целом положительно воздействует на человека*, но при неблагоприятных условиях* труда могут возникнуть различные *нарушения в профессиональном развитии*, деформации и даже профессиональные болезни. **Нарушения могут затрагивать** разные грани трудового процесса – ***профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение***.

В трудах Л.С.Выготского, Б.В.Зейгарник, А.Р.Лурия, С.Я. Рубинштейн, Г.Е.Сухаревой, В.В.Лебединского и других выявлены общие тенденции нарушения в психическом развитии в онтогенезе.

Психологически полная профессиональная деятельность психолога выражается в том, что он как субъект труда самостоятельно целеполагает, принимает решение в осуществлении социально-психологической работы; умеет разрабатывать системы профессиональных задач практического психолога и осуществлять их в реальных условиях; постоянно совершенствует методы профессиональной деятельности практического психолога; определяет ведущие направления своей работы и выявляет основные проблемы своего труда и жизни, а также алгоритмы и технологии профессиональной деятельности.

Нарушения в профессиональной деятельности могут состоять в том, что психолог применяет стереотипные методы и формы работы, утрачивает умение выделять нужное и главное в условиях и факторах труда и жизни, возникает привязанность к одному подходу, появляется оценочное отношение к любым возможным точкам зрения.

Психологически зрелая профессиональная личность состоит в том, что человек знает профессиональные ценности и следует им, обладает развитым профессиональным сознанием и профессиональными способностями, использует приемы профессионального мышления, проявляет интерес к творчеству в труде, соотносит личностные черты человека адекватно личностному профилю профессии.

Зрелое профессиональное общение состоит в постановке психологом широкого спектра задач профессионального общения, в знании профессиональных менталитетов и норм общения в своей профессии, в способности и готовности к сотрудничеству в данном типе профессиональной общности. *Деформация профессионального общения* заключается в сужении круга общения, в неумении срабатываться, в несовместимости и конфликтности.

Психолог, только хорошо осознавая свои собственные потребности роста и желание избежать «сгорания», может сохранить свою полезность для других. Но развитие невозможно без самосохранения целостной личности и нормального функционирования организма, здоровья человека. Людей, которые сумели сохранить свою личность, здоровье при

эффективной трудовой деятельности, иногда называют профессионалами в области стиля жизни. Человеку в этих случаях удается сохранить себя, несмотря на напряженную профессиональную деятельность (а может быть отчасти благодаря ей) и, вместе с тем, для дальнейшего продолжения успешной профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для повторения и самоанализа

1. Выделите основные психологические (личностные, субъективные) показатели эффективности профессиональной деятельности (по Марковой А.К.)?
2. Назовите параметры активности человека в труде (по Дергачу А.А.)?
3. Раскройте теоретическая модель развития психолога как субъекта профессиональной деятельности
4. Почему основным орудием профессиональной деятельности психолога является он сам?
5. В чем особенность свободного, самостоятельного развитии психолога – профессионала (по Вачкову И.В.)?
6. Что является объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде (по Митиной Л.М.)?
7. Назовите два способа жизни (по Рубинштейну С.Л.).
8. Назовите два способа развития в профессии (по Митиной Л.М.).
9. Какие кризисы самоопределяющей личности выделяли Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.?
10. Какие способы помощи психологам существуют для решения своих личностных и профессиональных проблем?
11. Назовите два направления профессионального развития и самосовершенствования?
12. Как влияет профессиональная деятельность на человека и какие виды деформаций существуют?

Практикум по теме

1. **Написать эссе**
   Маркова А.Г. выделяет следующие основные психологические (личностные, субъективные) показатели эффективности профессиональной деятельности:

- заинтересованность человека в труде, соотношение общественной и личностной значимости труда;
- психологическая цена, стоимость труда по величине психических и физиологических затрат усилий и времени, необходимых для выполнение работы;
- степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение нужного результата;
- работоспособность;
- личностный вклад;
- свобода выбора целей, средств, форм процесса и результата труда;
- социальный статус (формальный и неформальный) в межчеловеческих отношениях в труде, достигнутый человеком;
- оптимальное соотношение когнитивных, мотивационных, волевых, оценочных, собственно исполнительных компонентов;
- удовлетворенность человека трудом.

Выделите несколько из представленных характеристик и напишите небольшое эссе о том, как вы понимаете их и представляете в своей будущей профессии.

2. **Проанализируйте себя (как субъект жизни, групповой субъект и субъект труда) используя теоретическую модель развития психолога (таблица 1).**
3. **Упражнение «Кто я?»**

Цели: Осознание себя через метафорический образ
Материалы: набор разных мелких предметов
Инструкция: Назовите предмет, который вы выбрали и охарактеризуйте его (какой он, что чувствует, что нравится, не нравится, о чем мечтает).
Комментарии и анализ упражнения: Упражнение выполняется в свободной форме. В конце обязательна выйти из образа и дать обратную связь в собственной роли (Что для себя увидели, поняли, осознали?).

4. **Сделайте подборку (не менее 10 источников) статей из периодических журналов по теме: «Развитие и самосохранение в профессии психолога».**

Литература:

1. Абульханова – Славская К.А. Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова – Славская – М.: Наука, 1980.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова– М.: Академический Проект, 2001. – 704 с. Изд.2-е., исп. и доп.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева– М.: Аспект Пресс, 2003 – 376 с.
4. Абрамова Г. С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов [Текст] / Г. С. Абрамова– изд.8-е, перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2003. – 496с.
5. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог: Учебное пособие [Текст] / Под ред. И.Б. Гриншпуна. – М.: Изддательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 464 с. (Серия «Библиотека психолога»).
6. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. М.И. Завалова. [Текст] / К. Витакер– М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 208 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
7. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований [Текст] / А.А. Деркач– М.: РАГС, 2000. – 391с.
8. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала [Текст] / А.А. Деркач – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с. – (Серия «Психологи Отечества»).
9. Бодалев А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
10. Дмитриева О.Б. Формирование психологической готовности молодых специалистов к профессиональной деятельности [Текст] / О.Б. Дмитриева – Дис. на соиск. канд. психол. наук. – М., 1997.
11. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности [Текст] / Е.М. Иванова– М.: МГУ, 1987. - 208 с
12. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Климов – М.: Академия, 2004 - 304 с
13. Климов Е.А. Психология профессионала [Текст] / Е.А. Климов – М.: Академия, 2003. – 480 с
14. Крейг Г. Психология развития [Текст] / Г. Крейг – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
15. Леонтьев А.Н. Избранные психологические труды[Текст] / А.Н. Леонтьев – в 3 т. – М.: Педагогика, 1983. – т2 – 318с.
16. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов– М.: Наука, 1989. – 444с.
17. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова – М., 1996. – 308 с.

18. Миронова Т.Л. Структура и развитие профессионального самосознания [Текст] / Т.Л. Миронова – Дис. на соиск. доктора психол. наук. – М., 1999.
19. Митина Л.М.Психология развития конкурентноспособной личности [Текст] /Л.М. Митина – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: издательство НПО «МОДЕК», 2002 – 400с.
20. Митина Л.М. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение. Учебное пособие [Текст] / Л.М. Митина – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 335с.
21. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т. К. Кругловой [Текст] / Р. Мей – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 144 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
22. Петровский В.А. Личность в психологии. Парадигма субъектности [Текст] / А.В. Петровский – Ростов н/Д, 1996.
23. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы, теории и истории [Текст] /Под ред. А.В. Брушлинского. – М.: ИП РАН, 1997. – 576с.
24. Психология личности. Учебное пособие [Текст] / Под ред. Проф. П.Н.Ермакова, В.А.Лабунской. – М.: Эксмо, 2007. – 653с.
25. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие [Текст] / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480с.
26. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом) [Текст] /Под ред. А.А. Деркач – М.: Изд. дом «Красная площадь», 1996. – 400 с.: ил.
27. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест,1998. – 800с
28. Социальная психология: словарь-справочник. / Под ред. Крысько В.Г. – Мн.: АСТ, 2001. – 688 с. – (Библиотека практического психолога)
29. Сизова И.Г. Личность и профессиональная деятельность психолога: Социальное представление у различных профессиональных групп [Текст] / И.Г. Сизова - Дис. на соиск. канд. психол. наук. – Тверь, 1999.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам – СПб: Питер Ком, 1998 – 384с.: (Серия “Мастера психологии”).
31. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды: основы онтологии, логики и психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн – М., 1997. – 463с.

Дополнительно

Статьи из периодических журналов и газет по теме:

1. Абдулаева М.М. Профессиональная идентичность личности: психосематический подход [Текст] / М.М. Абдулаева // Психологический журнал. –2004. – №2 – С.86-95.
2. Асмолов А.Г. XXI век: психология в век психологии [Текст] / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С.3-12

3. Аминов Н.А., Молоканов М.В. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов [Текст] / Н.А. Аминов, М.В. Молоканов // Психологический журнал. –1992. – №5. – С.104-109.
4. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследование и проблемы [Текст] / Ю.Е. Алешина // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1987. – № 2.
5. Асмолов А.Г. Неодеятельностная парадигма в мышлении XX1 века: деятельность как существование [Текст] / А.Г. Асмолов // Мир психологии. – 2003 – С. 155-158.
6. Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуена. [Текст] / К. Бейкер // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 155-164.
7. Буякас Т.М. О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов [Текст] / Т.М. Буякас // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №1 – С.56-62.
8. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Социально – психологическое исследование семьи: проблемы и перспективы [Текст] / Л.Я.Гозман, Ю.Е. Алешина // Психологический журнал. – 1991. –№ 4.
9. Давыдов В.В. Нерешенные проблемы теории деятельности [Текст] / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1992. – №2. – С.3-13.
10. Деркач А.А. Идеи А.Н. Леонтьева и акмеология [Текст] / А.А. Деркач // Мир психологии. – 2003 – С. 158-167.
11. Дубровина И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы [Текст] / И.В. Дубровина // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – с.47-54
12. Думитрашку Т.А. Влияние внутрисемейных факторов на формирование индивидуальности. [Текст] / Т.А. Думитрашку // Вопросы психологии. – 1991.- № 1. – С.135 – 142.
13. Дымнова Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской. [Текст] / Т.И. Дымнова // Вопросы психологии. – 1998. – № 2.
14. Елизаров А.Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи [Текст] / А.Н. Елизаров // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1997. – № 3. – С. 59-67.
15. Иванова Е.М. Технология психологической оценки персонала [Текст] / Е.М. Иванова // Вопросы психологии. – 1991. – №4 – С. 35-42
16. Кацева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен. [Текст] / Т.Б. Кацева // Психологический журнал. – 1988.- Том 19. – № 5. – С.123-129.
17. Карацуба Т. Психология единственного ребенка от детства до взрослости. [Текст] / Т. Карацуба // Прикладная психология и психоанализ. – 1998. –№ 4 – С.39-45.
18. Климов Е.А. Гипотеза «метелок» и развитие профессии психолога [Текст] / Е.А. Климов // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1992. – №3. – С. 3-12.
19. Климов Е.А. О феномене профессиональной относительности образа мира [Текст] / Е.А. Климов // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1995. – №1 – С.8-18.

20. Клищевская М.В. Сознательная смена профессии в контексте профессионального развития [Текст] / М.В. Клищевская // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №4 – с.65-74.
21. Кондаков И.М., Сухарев А.В. Методологические основания зарубежных теорий профессионального развития. [Текст] / И.М. Кондаков, А.В. Сухарев // Вопросы психологии. – 1989. – №5 – С.158-164.
22. Любимова Г.Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов – психологов [Текст] / Г.Ю. Любимова // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №1 – С.48-56.
23. Молоканов М.В. Влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии [Текст] / М.В. Молоканов // Психологический журнал. 1998 Том 19 – №2 – С.79-96.
24. Носков О.Г. Тенденция в развитии проблематики психологии труда и смежных психологических дисциплин в России конца XX века [Текст] / О.Г. Носков // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология.2001. – №4 – С.46-66.
25. Ососков В.П., Перелыгина Е.Б., Фадеев В.В. Имидж профессии психолога как мотив выбора [Текст] / В.П. Ососков, Е.Б. Перелыгина, В.В. Фадеев // Мир психологии. – 2003 – С. 151-159
26. Пахальян В.Э. Каким должен или каким может быть психолог, работающий в системе образования? [Текст] / В.Э. Пахальян // Вопросы психологии. – 2002. – №6 – С.103-112.
27. Петровский В.А., Полевая М.В. Отчуждение как феномен детско – родительских отношений. [Текст] / В.А. Петровский, М.В. Полевая // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С.19-26.
28. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации [Текст] //Школьный психолог. – 1999. – №43. – С.2
29. Пряжникова Е.Ю. Факторы профессионального самоопределения преподавателей педагогических вузов. [Текст] / Е.Ю Пряжникова.// Вопросы психологии. – 1994. –№ 6. – С.64-73.
30. Селезнева Е.В. Личностно-профессиональный рост и преодоление Персоны выбора [Текст] / Е.В. Селезнева // Мир психологии. – 2003 – С. 159-165
31. Смирнова Е.О., Быкова М.В. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения. [Текст] / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С.3- 13.
32. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий. [Текст] / Ю.К. Стрелков // Психологический журнал. – 1993. –Т.14. – № 5. – С. 141-142.
33. Тихомиров О.К. Теория деятельности, измененной информационной технологией [Текст] / О.К. Тихомиров // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1993. – № 2. – С. 31-41.

Глава 2: Психологические программы по развитию и самосохранению в профессии

2.1 Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов»

1. Цели и задачи программы тренинга

Тренинг личностно-профессионального развития – это психокоррекционно-развивающий тренинг, направленный на совершенствование личностных и профессиональных качеств и самосознание человека, что в конечном итоге способствует оптимизации его поведения и самореализации.

Данная цель реализуется через формирование компетенций:

1. *Формирование общекультурных компетенций:*
   - владения навыками анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния;
   - восприятия личности другого, эмпатии, установления доверительного контакта и диалога, убеждения и поддержки людей;
2. *Формирование профессиональных компетенций:*
   - осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
   - реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья и групп.

2. Требования к уровню освоения содержания программы

Студенты должны **знать:**

- особенности взаимосвязи личности и культуры;
- основные индентификационные компоненты личности;
- феноменологию, механизмы и проблемы регуляции социального поведения;
- методы социально-психологического изучения личности

Студенты должны **уметь:**

- уметь корректно выражать и аргументировано обосновывать положения предметной области знаний;
- пользоваться системой знаний о закономерностях психического развития; факторах, способствующих личностному и профессиональному росту и

направлять саморазвитие и самовоспитание личности;

- пользоваться стандартными базовыми процедурами оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений.

Студенты должны владеть **навыками:**

- взаимодействия личности и группы;
- активной реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья и групп;
- социальной перцепции, интеракции и коммуникации;
- анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.

2. Содержание дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	«Знакомство»	Данный раздел посвящен знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.
2	«В мире людей: я и другие»	Данный раздел посвящен дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других.
3	«В море эмоций»	Данный раздел посвящен расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам и выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
4	«В глубине души: какой я?»	Данный раздел посвящен созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5	«Прошлое, настоящее, будущее»	Данный раздел посвящен созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
6	«Завершение: я и моя жизнь»	Данный раздел посвящен подведению итогов, закреплению достигнутых результатов завершению групповой работы, выходу из контакта.

3. Содержание разделов программы

Тема 1: «Знакомство»

Содержание занятия: данное занятие посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Мои ожидания от программы»

Цели: Определить индивидуальные запросы участников группы, а затем выработать общегрупповые цели всей работы.

Материалы: листы бумаги форматом А3, для каждого участника А4, фломастеры

Инструкция: «Перед вами лист бумаги, разделенный на четыре части. 1) Вам необходимо в первой части выделить ваши ожидания от тренинга, во второй части то, что вы ожидаете от группы, в третьей части ожидания от себя, и в четвертой части ожидания от ведущего. Вам дается на выполнение 2 минуты. 2) Затем вы объединяетесь в мини группы по три человека и вырабатываете совместные цели, а также оставляете индивидуальные цели, если они не вошли в обобщенные цели. Вам дается 2 минуты. 3) Затем работа проводится со всей группой по руководством ведущего и результаты выносятся на доску».

Анализ упражнения: Анализ упражнения не проводится. Дается установка на то, что к результатам вернемся в конце всей работы и посмотрим эффективность достижения целей, которые перед собой ставили.

Комментарии для ведущего: Инструкция дается частями после каждого этапа добавляется следующая часть. Когда работа проводится со всей группой необходимо уточнять понимание того, что подразумевают участники в определениях, которые выделяют. Опыт показывает, что каждый человек вносит особый свой смысл в то или иное определение.

Упражнение «Самопрезентация»

Цели: Знакомство участников группы

Материалы: Мяч

Инструкция: «1) Сейчас каждый из вас называет свое имя, а также подумает и выделит три качества о себе, которые вам наиболее подходят. Мяч передаем по круг. Вам необходимо внимательно слушать других. 2) Я

буду передавать мяч по кругу, и вся группа называет имя участника, а также те качества, которые называл участник».

Анализ упражнения: Обсуждение по желанию и готовности ответить на следующие вопросы: Что было трудно? Что было легко?

Комментарии для ведущего: Необходимо подчеркнуть важность внимательного слушания другого для эффективности общения, а также для развития этого качества в профессиональной деятельности

Упражнение «Карусель»

Цели: Снять эмоциональное напряжение и поднять эмоциональную энергетику группы.

Материалы: мяч

Инструкция: «Вам необходимо встать в два круга так, чтобы внутренний круг стоял лицом к внешнему кругу так чтобы образовались пары. Упражнение будет состоять из трех частей. 1) Сейчас Вы будите выражать отношение друг к другу с помощью выбрасывания пальцев партнеров одновременно (по типу детской игры «Камень ножницы»). Если выбрасывается один палец, вы этого человека знаете плохо и не доверяете ему, поэтому поворачиваетесь и прикасаетесь к нему спиной. Если выбрасываете два пальца, то вы это человека знаете, и вы жмете ему руку. Если вы выбрасываете три пальца, то этого человека знаете очень хорошо, и вы ему доверяете, тогда вы обнимаетесь. После выполнение задания и сигнала ведущего вы переходите к следующему участнику. Вы будете двигаться так - внешний круг по часовой стрелке, а внутренний круг стоит на месте. 2) Сейчас вы будите ругаться особым образом. Вам необходимо скрепиться с партнером руками в замок и встать так чтобы вы могли толкать друг друга только руками, при этом вы ругаете друг друга овощами (фруктами, различными вкусностями). После сигнала ведущего переходите к следующему участнику. Движение по кругу так же как в первой части. В упражнение можно использовать следующие фразы: «да – нет», «я хочу – нет», «я могу – нет», «я знаю – нет», «я буду – нет». Например, внешний круг говорит всегда – «нет». А внутренний – «да, я могу, хочу» и т.д. 3) Сейчас вы берете партнера за руку и делаете ему несколько комплиментов и получаете от него комплименты, а затем переходите к следующему участнику. Движение по кругу - внешний стоит на месте, внутренний двигается по часовой стрелке»

Анализ упражнения: Участники по кругу отвечают на вопросы: что было легко? Что было трудно?

Комментарии для ведущего: В данном упражнение ведущий должен организовать движение по кругу, необходимо использовать сигнал (хлопок, удар в бубен). Инструкция по каждой части дается последовательно после выполнения очередной части. При анализе упражнения важно провести параллели с реальной жизнью у частников в первой части – что трудно услышать о себе: что тебе не доверяют или сказать об этом другому? во

второй части – насколько человек умеет сопротивляться? Легко или трудно говорить «нет» в жизни? в третьей части – как в жизни говорим и как получаем комплименты, для чего необходимо уметь делать комплименты в профессиональной деятельности.

Упражнение «Узнай и расскажи о другом участнике»

Цели: ориентация во внешнем и внутреннем мире себя и другого.

Материалы: бумага, ручки, бланк примерных вопросов, мяч.

Инструкция: «Сейчас работа будет в парах. Каждый участник должен взять интервью у другого участника. Оно должно состоять из пяти нетрадиционных вопросов. Некоторые примерные вопросы приведены, ниже, но можно придумать и собственные вопросы. Задав свои вопросы, участники должны поменяться ролями с партнером. На каждого участника 3 минуты. После этого вам необходимо представить друг друга группе».

Бланк с вопросами:

-Какое ваше любимое дело?
- Кому вы сейчас больше всего доверяете?
- О чем вы чаще всего мечтаете?
- Как вы определите дружбу?
- Когда вы чувствуете особое расположение к другому человеку?
- Какие ценности для вас являются значимыми?
- Как вы справляетесь с трудными чувствами (обида, страх, злость)?
- Когда вы чувствуете себя наиболее комфортно (некомфортно)?
- Что вам трудно делать?
- Каким вы видите себя в будущем?
- Как вы выбрали профессию психолога?
- Каким вы представляете себе психолога?

Анализ упражнения: В произвольной форме ведущий просит выделить основное из упражнения что заметили, увидели, осознали для себя.

Комментарии для ведущего: В начале упражнения ведущий раздает бланки с вопросами и дает время подумать и даже записать вопросы, затем обращает внимание на то, чтобы участники выбирали мало знакомых в партнеры для интервью. Ведущему необходимо в процессе работы помогать участникам, у которых трудно получается общение. Ведущий строго следить за временем и дает сигнал при смене ролями партнеров.

Упражнение «Вырвись из круга»

Цели: Снятие эмоционального напряжения и на физическом уровне показать стереотипное поведение человека.

Материалы: мяч

Инструкция: «Сейчас, мы на физическом уровне попытаемся выйти за рамки своих стереотипов. Три человека встают в круг из участников группы. Круг медленно двигается. Задача круга не выпускать участников, а они должны вырваться из круга».

Анализ упражнения: Участники отвечают на вопросы: Как они действуют в критических ситуациях? Насколько их поведения выхода из данной ситуации стереотипно. Описываю свое поведение. В конце ведущий просит обобщить все высказывания: Что дало данное упражнение? Что увидели, поняли, осознали.

Комментарии для ведущего: Перед началом упражнения ведущий рассказывает притчу о стереотипах нашего поведения. Например, «Медведь и клетка» «В одном зоопарке жил белый медведь. Его клетка была так мала, что он мог двигаться только два шага вперед, два шага назад, два шага в сторону. Однажды люди решили сделать медведю огромный вольер, но медведь так и продолжал двигаться - два шага вперед, два шага назад и два шага в сторону». Во время упражнения ведущий задает ритм упражнения, а также помогает неуверенным участникам. В процессе обсуждения ведущему необходимо подчеркивать наиболее удачные выводы.

Упражнение «Мои желания»

Цели:

Материалы: мяч.

Инструкция: «Группа делится на тройки (четверки). Каждая мини группа образуют свой круг держась за руки. 1) В течение трех-пяти минут каждый участник мини группы по очереди называют свои желания (цели) 2) Во второй части участники выбирают самое заветное (значимое) свое желание и каждый участник говорит группе, что он может сделать сегодня, чтобы это желание исполнилось»

Анализ упражнения: В свободной форме участники отвечают на вопрос: что поняли, осознали, увидели для себя?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо настроить группу на значимые цели на данный момент времени и на будущее. После выполнения можно обсудить с группой вопрос: что необходимо знать и делать чтобы достигнуть цель?

Упражнение «Обратная связь»

Цели: Подведение итогов встречи.

Материалы: мяч

Инструкция: «Наша совместная работа подходит к концу. Вам необходимо в течение 2 минут выделить и записать 5 важных, значимых моментов нашей встречи. Что вы для себя поняли, осознали, обратили внимание, открыли?».

Анализ упражнения: упражнение не требует анализа

Комментарии для ведущего: Ведущий дает настрой и обобщает все выводы. В конце занятия необходимо придумать ритуал прощания и приветствие на следующую встречу. Упражнение завершается каждый прочитывает всему кругу, то что написал. Можно выполнить усложненный вариант: участники подходят последовательно к трем другим участникам, зачитывает свои записи и слушает, что написал партнер, а в конце по кругу

каждый участник выделяет только самое главное. Данное упражнение проводится в разных вариантах в конце каждого занятия.

Тема 2: «В мире людей: я и другие»

Содержание занятия: данное занятие посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Мои ожидания от встречи»

Цели: упражнение дает настрой на работу и диагностирует состояние каждого члена группы на момент начала занятия.

Материалы: мяч

Инструкция: «Мы начинаем сегодня наше занятие, и попрошу вас ответить на следующие вопросы: Что вы хотите получить и что готовы отдать? Ваши чувства сейчас (посмотрите на плакат)? (см. приложение 1)»

Анализ упражнения:

Комментарии для ведущего: Ведущий делает акцент на состояние участников, способность осознавать и чувствовать самого себя. Во время ответов участников по кругу, важно подчеркнуть: если мы хотим что-то получить, то должны и что-то отдать.

Упражнение «Рисуем вместе»

Цели: Определить индивидуальное место каждого участника в группе. Диагностика каждого участника.

Материалы: листы бумаги А4, восковые карандаши, магнитофон, музыкальные диски

Инструкция: 1) Сейчас мы будем рисовать на свободную тему, время работы 5 минут. Каждый участник рисует свою картину, но после завершения вы должны объединить свои рисунки в общую картину. В процессе рисования существует важное правило: нельзя разговаривать друг с другом. 2) У нас получилась общая картина. Я буду по кругу задавать вопрос по очереди каждого. Итак, КАТЯ (обращение к первому участнику) посмотри на свой рисунок комфортно ли ему на данном месте? Если нет, перемести его в то место, которое было бы для него наиболее комфортным»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему особое внимание следует уделить второй части упражнения. Вопрос по кругу проводится три раза (по необходимости четыре раза – это максимум). В процессе перестановок рисунков участники должны понять, что необходимо слышать других и принять компромиссное решение, удовлетворяющее всех участников

группы. Обычно до последнего переставляют свои рисунки наиболее конфликтные участники группы или борьба возникает между двумя лидерами. Упражнение в мягкой форме разрешает внутригрупповые напряжения и конфликты, а также по рисунку каждого можно понять эмоциональное состояние, как участника, так и всей группы в целом.

Упражнение «Что я нового узнал о тебе?»

Цели: упражнение развивает коммуникативные умения и навыки

Материалы: мяч

Инструкция: «В данном упражнение вам необходимо подойти к каждому участнику с фразой: я узнал о тебе… »

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Упражнение помогает поднять эмоциональную энергетику группы. Ведущему можно участвовать в упражнение.

Упражнение «Что помогает и что мешает общению с другими»

Цели: упражнение развивает способности высказывать свою точку зрения и более глубоко понимать других.

Материалы: 2 мяча

Инструкция: «Сейчас каждому участнику необходимо, выбрать двух человек в группе, от которых вы бы хотели услышать ответ на вопрос: Что помогает и что мешает общению с другими? »

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Данное упражнение вызывает очень сильное напряжение у участников группы, поэтому анализ упражнения проводится после перерыва, либо не проводится. Очень часто участники просят ведущего участвовать, лучше не участвовать в упражнение (можно сказать, что о каждом вы скажите в конце занятия) и дать возможность участникам проявить себя.

Тема 3: «В море эмоций»

Содержание занятия: данное занятие посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам и выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Путешествие по островам Чувств»

Цели: проработка негативных чувств

Материалы: детские игрушки, свеча, мяч

Инструкция: 1) Рождение: «Мы с вами отправляемся в путешествие и будем останавливаться на островах наших чувств. Первая остановка

рождение. Я предлагаю вам (ведущий достает игрушки и рассыпает на пол) опуститься на ковер и выбрать игрушку, которая вам понравилась

(этап консультирования при появлении негативных чувств). Опишите свою игрушку, что чувствует она на данный момент (каждый участник по очереди описывает свою игрушку). А сейчас предлагаю вам сесть на свои места, игрушку можно взять с собой. Вопрос по кругу: Кого ждали ваши родители и как вы об этом узнали? (этап консультирования при появлении негативных чувств). Вопрос по кругу: Что хорошего что ты такой какая(какой) есть? ».

2) Детство: «Я предлагаю вспомнить ситуацию в возрасте от 5 до 11 лет, где вы испытывали чувство вины (этап консультирования при появлении негативных чувств). Работа в парах проговорить трудные ситуации»

3) Подростковый возраст: «Я предлагаю вспомнить трудные ситуации в подростковом возрасте. Вам необходимо найти себе собеседника и рассказать партнеру о ситуации и в конце ответить на вопрос: Чему вас научила жизнь (вывод формулировать в позитиве). По кругу каждый участник проговаривает свой вывод»

Комментарии для ведущего: Ведущий использует в упражнение индивидуальное консультирование в группе и должен знать приемы и особенности проведения. Логика упражнения строится по основным жизненным этапам человека (рождение, детство, подростковый возраст) с проработкой основных негативных чувств (обида, страх, стыд, вина). Перед упражнением мини лекция о чувствах (смотри приложение 3). Ведущему необходимо помнить, что после каждой сессии необходимо включать разгрузочные упражнения (например, «снежные шарики») или делать пятиминутный перерыв.

Упражнение «Снежные шарики»

Цели: Снятие эмоционального напряжения

Материалы: бумага форматом А4

Инструкция: «Каждому участнику дается небольшое количество бумаги. Вам необходимо сильно смять бумагу и сделать шарики. Готовые шарики бросаем в середину круга. 1) Сейчас мы разделимся на две команда. Задача команды перебросить все шарики на территорию другой команды при этом необходимо попасть в соперника (3-5 минут). 2) Мы встаем в круг, шарики лежат в середине круга. Задача круга, чтобы все шарики одновременно находились в воздухе

Анализ упражнения: анализ не проводится

Комментарии для ведущего: Ведущий может участвовать в первой части упражнения. Во второй части участники должны самостоятельно придумать способ, чтобы все шары были в воздухе (собрать все шары и одновременно бросить вверх).

Упражнение «Мы с тобой похожи, мы с тобой отличаемся»

Цели: упражнение развивает способности высказывать свою точку зрения и более глубоко понимать себя и других.

Материалы: магнитофон, музыкальные диски

Инструкция: «Вам необходимо подойти к каждому участнику с фразой «Мы с тобой похожи…, мы с тобой отличаемся….»».

Анализ упражнения: анализ не проводится

Комментарии для ведущего: Ведущий может участвовать в упражнение. Упражнение поднимает энерго-динамику группы. Упражнение проводится в конце занятия перед упражнением «Обратная связь».

Тема 4: «В глубине души: какой я?»

Содержание занятия: данное занятие посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Консультант-клиент»

Цели: упражнение направлено на развитие самосознания

Материалы: мяч

Инструкция: «Вам предлагается сейчас побывать в роли консультанта и клиента. Задача клиента: вспомнить и рассказать трудную ситуацию из своей жизни. Задача консультанта: активно слушать и направлять рассказ клиента по следующей схеме: 1. Факты события. 2. Чувства, которые испытывал тогда. 3. Мысли, которые возникали тогда.4. Кто или что повлияли на оценку события 5.Чувства сейчас. 6. Мысли сейчас. 7. Чему научила тебя жизнь? (формулировать выводы в позитиве)»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо внимательно наблюдать за каждой парой при глубоком погружение в ситуацию необходимо оказать психологическую помощь.

Упражнение «Я люблю себя за….»

Цели: погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручки, магнитофон, музыкальные диски.

Инструкция: «1) Сейчас в течение 10-15 минут вы будите писать себе письмо, начиная со следующих слов: «Я люблю себя за…». 2) Вам необходимо прочитать свое письмо трем участника группы»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо создать спокойную атмосферу и включить спокойную музыку.

Тема 5: «Прошлое, настоящее, будущее»

Содержание занятия: данное занятие посвящено созданию условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Моя жизнь»

Цели: Упражнение создает условия, способствующих осознанию своей жизни в прошлом, настоящем и жизненной перспективы и целей в будущем.

Материалы: бумага форматом А4, ручки, мяч

Инструкция: «Перед вами лист бумаги, разделите его на три равные части. Первая часть – это ваше прошлое, вторая часть – это ваше настоящее, третья часть – это ваше будущее. Вам необходимо определить временные границы вашего настоящего (с какой даты, по какую конкретную дату), соответственно до определяемой даты будет ваше прошлое, после определяемой даты ваше будущее. *1) Прошлое*: вам необходимо выделить и записать значимые события (они могут быть как позитивные, так и негативные) вашего прошлого и значимых людей в прошлом. У вас 10-12 минут времени. Сейчас вы находите себе пару для обсуждения вашего прошлого. Обозначая главные события, вы говорите своему партнеру: чему вас научила жизнь благодаря данному событию. Обозначая значимых людей, вы говорите своему партнеру: чем он для вас важен, чему вы научились благодаря этому человеку? *2) Настоящее*: процедура аналогична предыдущей части. *3) Будущее:* вам необходимо представить значимые события на 3-5 лет вперед. Важно попытаться написать последовательно по значимости. Обсуждение в парах. Вы выделяете одно значимое событие и прорабатываете его по следующей схеме:

1.Что из прошлого и настоящего будет мне помогать?

2. Что возможно будет препятствием для достижения намеченной цели и как можно их преодолеть?

3.Определяете по возможности точное время достижения значимого события.

4.Разбиваете цель на более мелкие задачи.

5.Определяете дополнительные ресурсы из вне».

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для вас было значимым в упражнение, что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Упражнение по времени рассчитано на 1,5часа, необходимо после каждой части делать пятиминутный перерыв,

либо проводить разгрузочные упражнения. Ведущему надо внимательно наблюдать за каждой парой и по необходимости помогать.

Упражнение «Я и моя профессия»

Цели: Упражнение создает условия способствующих осознанию своей профессиональной деятельности в настоящем, а также перспективы и цели в будущем.

Материалы: листы бумаги форматом А4, цветные карандаши

Инструкция: «Вам необходимо нарисовать солнце с большим количеством лучей. В середине вы пишите: «Я и моя профессия», далее на каждом луче вы пишите следующие фразы: я знаю, я умею, я хочу, я могу, я буду. Затем необходимо подойти к трем участникам показать свой рисунок и посмотреть рисунки других».

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для вас было значимым в упражнение, что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущий подходить и активизирует каждого участника помогая дополнительными вопросами

Тема 6: «Завершение: я и моя жизнь»

Содержание занятия: данное занятие посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов завершению групповой работы, выходу из контакта.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Я хозяин жизни»

Цели: Упражнение дает возможность осознать и закрепить достигнутые результаты за всю программу, а также позитивный настрой на будущее.

Материалы: цветные журналы и газеты, клей, ножницы, фломастеры, карандаши, бумага форматом А3.

Инструкция: «Каждый из вас сегодня будет делать фото-информационный коллаж на тему: «Я хозяин жизни». Ваша работа должна включать настоящее и перспективы будущего.Время работы 15-20 минут».

Анализ упражнения: Каждый участник представляет свою работу.

Комментарии для ведущего: Ведущий помогает участникам по необходимости. Самое главное организовать процесс.

Упражнение «Обратная связь по всей программе»

Цели: упражнение позволяет подвести итоги работы и завершить работу в целом

Материалы: 2 мяча разного цвета

Инструкция: «1) Вам необходимо подумать и выделить самой главное по двум направлениям: Что я для себя приобрел (увидел, осознал, отметил, выделил) как профессионал? и Что я для себя приобрел (увидел, осознал, отметил, выделил) как личность. Мячи передаем в свободном порядке по

желанию и готовности говорить. 2) Вам необходимо подойти к каждому участнику и со следующей фразой: «Я благодарю тебя за ……». 3) Все встаем в круг, держась за руки и говорим пожелания кругу».

Комментарии для ведущего: Ведущий участвует во всех заданиях. Ведущему во второй части важно подчеркнуть сильные стороны участников. В конце занятия в третьей части наступает сильное сближений участников, возникает позитив, эйфория, поэтому ведущий подводя итоги должен сказать о том, что после окончания занятий будет процесс отдаления участников и это нормально, при этом опыт взаимодействия, который получили участники будет всегда сближать их.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

4.1 Рекомендуемая литература:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей [Текст] / Под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001
2. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 преподаваемых тренингов [Текст] / А. Браткин, И. Скоробогатова – М.: Генезис, 2004.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков– М., 2000.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств [Текст] / С.В. Гиппиус СПб., 2001.
5. Кипнис М. Тренинг коммуникаций [Текст] / М. Кипнис – М., 2004.
6. Кипнис М. Тренинг лидерства [Текст] / М. Кипнис – М., 2005.
7. Кипнис М. Тренинг межкультурных отношений [Текст] / М. Кипнис – М., 2006.
8. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов– М., 2001.
9. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие [Текст] / В.Э. Пахальян– СПб.: Питер, 2006
10. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера [Текст] / К.Торн, Д. Маккей– СПб.: Питер, 2008.
11. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов [Текст] / Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
12. Еремеева Н. 100 игр и упражнений для бизнес-тренера [Текст] / Н. Еремеева– СПб.: Прайм– ЕВРОЗНАК, 2007.
13. Кроль Л.М., Михайлов Е.Л. Тренинг тренеров: как закалялась сталь [Текст] / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлов– М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
14. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату

[Текст] / Е.В. Сидоренко– СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2007.
15. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] / Е.В. Сидоренко– СПб.: Речь, 2006.
16. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г. Ромек– СПб.: Речь, 2008.
17. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/ Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель – Генезис, 1999.
18. Фопель К. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель – Генезис,2002.
19. Шевцова И.В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста [Текст] / И.В. Шевцова– СПб.: Речь, 2006.

5.Материально-техническое обеспечение програмы

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:
- оборудованная аудитория специальной модульной мебелью;
- аудио, -видио аппаратура;
- учебно-наглядные пособия: таблицы по основным разделам тренинга

№ п/п	Название темы	Материально-техническое обеспечение
1.	«Знакомство»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Правила группы», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
2.	«В мире людей: я и другие»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «В мире людей: я и другие», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
3.	«В море эмоций»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Формирование негативных чувств», «Чувства», аудио-аппаратура, бумага, карандаши
4.	«В глубине души: какой я?»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Чувства, мысли, действия», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
5.	«Прошлое, настоящее, будущее»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Прошлое, настоящее, будущее», «Чувства», аудио-аппаратура, бумага, карандаши
6.	«Завершение: я и моя жизнь»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Я и моя жизнь», «Чувства», аудио- аппаратура, журналы, бумага форматом А3, ножницы, клей

6. Методические рекомендации по организации программы тренинга

Понятие “тренинг” выходит за рамки традиционного образования, где обучающимся предлагается выучить “конечный” вариант материала, составленного экспертами в своей области, принять его как единственно верную точку зрения и затем, посредством тестов, контрольных работ и экзаменов – выяснить, насколько хорошо “изучен” данный материал. Тренинг – это совместное творчество участников и ведущего образовательный процесс в области раскрытия и освоения незадействованного до сих пор жизненного, творческого и духовного потенциала человека.

К основным формам работы на тренинге относятся: групповые дискуссии, мини-лекции, упражнения.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка)
2. Основная часть
3. Завершение

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. На первом занятие вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать в чём будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего движения.

Успех тренинга в большей степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- *принцип активности участников*: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия- игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют себя и действия других участников;
- *принцип исследовательской позиции участников*: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- *принцип объективности поведение*: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;
- принцип партнерского общение: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

- принцип «здесь и сейчас»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;
- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Ожидаемые результаты работы на тренинге:

- Принятие себя;
- Понимание и принятие окружающих;
- Выстраивание гармоничных отношений с окружающими;
- Появление новых форм самореализации и развития.
- Принять себя как есть и понять свои настоящие чувства
- Обрести способность достигать поставленных целей
- Найти пути профессионального роста

Требования к личности тренера-ведущего

В идеале тренер должен удовлетворять следующим критериям:

• Быть порядочным человеком.

• Проявлять терпение - умение выжидать, когда "созреет" какой-то участник группы или же группа в целом; даже на открыто заданный кем-либо из участников вопрос лучше отвечать не сразу, а когда время для этого подоспеет.

• Уметь в течение короткого времени понять человека, по крайней мере, основные его особенности.

• Отличаться корректностью поведения.

• Обладать подвижными мыслительными процессами (минимум - средняя подвижность).

• Иметь чувство понимания того, что надо дать в процессе обучения каждому человеку, чтобы тот нужным образом изменил манеру поведения.

• Тренеру противопоказано как шаблонное, так и излишне нестандартное мышление.

• Тренер должен проявлять уверенность в себе независимо от собственных чувств.

Тренеру следует учитывать, что группа в своем развитии проходит ряд обязательных стадий: недоверие и настороженность, «пробуждение» и раскрепощение, эмоциональный подъем, нарастание агрессии и сопротивление, разрядка, рабочая стадия на позитивном эмоциональном фоне, завершение (эмоциональная окраска этой стадии зависит от успешности тренинга). На каждой стадии развитие группы управляется и фасилитируется тренером.

Особенности групповой динамики во многом зависят от того, как поведет себя неформальный лидер (он всегда появляется даже в сборной группе).

Знакомство, разминки, запрос, контракт — обязательные составляющие тренинга. Не стоит ими пренебрегать, так как позднее это

неизбежно приведет к потере времени, а может быть, и снижению эффективности тренинга.

Знакомство — важный этап работы с группой, обеспечивающий доверие, снижающий тревожность и избыточное напряжение участников. Продолжительность этапа знакомства варьирует в зависимости от длительности тренинга и знания членами группы друг друга. Соответственно всегда можно найти и адекватную форму знакомства.

Разминка — этап создания доброжелательной атмосферы. Разминки встряхивают, энергетизируют, разогревают участников на ролевую игру и упражнения. Правильно подобранная и хорошо проведенная в начале тренинга разминка способствует снятию настороженности в группе и установлению доверия.

На начальных этапах тренинга при выборе разминки желательно руководствоваться принципом успешности. Если есть сомнения в том, что абсолютно все участники справятся с заданием, лучше поискать другую разминку. Неуспех на ранней стадии повышает **сопротивление группы**.

После разминки обычно проводится совместное обсуждение стандартных групповых норм и правил и возможное дополнение их чем-то важным для конкретного состава участников или данной разновидности тренинга.

Иногда правила дополняются санкциями, применяющимися к «нарушителям» при невыполнении групповых норм.

Игнорирование этапа принятия групповых норм может сделать работу «опасной» для участников (если не принята норма конфиденциальности), хаотичной и неорганизованной (если не принята норма говорить по одному), а иногда и невозможной, в силу бесконечных опозданий и уходов-приходов (если не приняты нормы дисциплины и участия).

Обязательный и важнейший этап вступительного блока – **снятие запроса с группы и заключение контракта.**

Участников тренинга обычно волнует вопрос, оправдаются ли их ожидания от занятий; насколько их профессиональные и личные интересы согласуются с желаниями других участников обучения, а также с возможностями тренера.

Ожидания участников важны как тренеру — чтобы органично строить учебный процесс, так и самим членам группы — для осознания своих желаний и постановки учебной задачи самому себе. К тому же участники обучения не всегда знают предполагаемую программу. На этапе заключения контракта нужно ее огласить и обсудить.

Таким образом, заключение контракта в группе позволяет участникам тренинга четче осознать свои собственные цели, понять, насколько они согласуются с ожиданиями и опытом других, и обсудить, что объединяет членов группы, решить, куда можно двигаться, то есть

интегрировав ожидания всей группы с программой тренера, выработать цели и план совместной работы.

Отдельная составляющая работы тренера **- управление групповой энергетикой.**

Для управления энергетикой мало проводить тонизирующие разминки в начале занятия и по мере наступления утомления — упражнения для отдыха и для разрядки.

Варьировать энергетику группы позволяет сочетание разнообразных форм работы:

- индивидуальной;
- в подгруппах;
- общегрупповой.

Их желательно чередовать, чтобы не вызвать у участников ощущения однообразия и монотонности.

Известно, что на определенном этапе развития группы, в ней нарастает напряжение и возникают **сопротивление и агрессия**. Их проработка — отдельная составляющая работы тренера.

Сопротивление защищает личность от переживаний, связанных с ситуацией неопределенности, напряжения, возникающих в тренинге.

Основные проявления сопротивления в тренинге — непродуктивные споры, отказ от выполнения упражнений, демонстрация скуки..

Сопротивление усиливается при нарушении психологической безопасности, когда существует угроза самооценке и при высокой степени новизны информации. Новая информация — это всегда вызов привычной точке зрения, и вначале она часто отторгается.

Примеры проявления сопротивления:

- неконструктивная критика высказываний тренера
- скептицизм
- неуместное теоретизирование
- отключение от происходящего и т.д.

Профилактика сопротивления

- обсуждение предстоящего тренинга
- предварительное вовлечение участников
- прояснение интересов и ожиданий
- настройка обучения на потребности участников

Работа тренера с сопротивлением

- спокойное отношение
- принятие
- осознание
- обратная связь
- уточнение интересов и ожиданий
- конструктивность (в т.ч. напоминание о деловых интересах и целях, деловом контексте тренинга)

• подстройка обучения под реальные потребности участников

Агрессия группы — штука, прямо скажем, малоприятная, но при правильном подходе к ней — позитивная, приводящая группу к преодолению сопротивления и сплочению. Неправильный подход к агрессии приводит к тому, что большая часть тренингового времени будет потрачена на бесплодные споры и конфронтацию.

Есть различные способы работы с групповой агрессией:

1. Наращивание агрессии.

Для этого используются:

- запланированный неуспех группы или отдельных участников при выполнении упражнения;
- малопонятное или бессмысленное задание;
- нечеткая инструкция к упражнению;
- проведение одного упражнения за другим без обсуждения;
- недостаточное обсуждение упражнения;
- некоторая умышленная «бестолковость» ведущего;
- неструктурированный тренинг.

Естественно, мы говорим о ситуации, в которой тренер совершает все вышеперечисленные действия осознанно, понимая, *что* и *зачем* он делает. Будучи незапланированным, неумышленным, все то же самое является ошибкой тренера. В результате использования этих приемов участники недовольны и к тому же лишены возможности высказаться. Копится эмоциональное напряжение, происходит нарастание агрессии в группе.

В этот момент ведущий «приоткрывает клапан», проводя обсуждение процесса тренинга и позволяя выплеснуться негативным эмоциям («отрабатывает агрессию»). После такой «разрядки» в группе возникает эмоциональный контакт, лучшее понимание и сплочение, становится возможна высокоэффективная работа.

2. Постоянное «вымывание» агрессии с помощью специальных приемов. Это — энерговыпускающие упражнения и обсуждение всех упражнений, включая разминки. Обсуждение подразумевает объяснение реальных или оглашаемых целей, придание происходящему осмысленности и понимания.

В конце тренинга при умелом ведении тренинга возникает удовольствие и **эмоциональный подъем** группы — это важная составляющая групповой динамики. Эта групповая эйфория способствует не только положительной оценке тренинга участниками, но и, что еще более важно, влечет за собой большее желание использовать результаты и применять полученные знания на практике.

2.2 Психологический практикум для самостоятельной работы по самосохранению в профессии

Упражнение «Жизненные стратегии»

Цели: Определить собственную стратегию жизни и позицию в жизни

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Перед вами таблица 1, оцените сколько % в вашей жизни используется та и или иная стратегия

Таблица 1

Жизненные стратегии	
Вопросы, которые *я задаю себе* в сложных ситуациях	
Первая стратегия	Вторая стратегия
• Каков результат? • Чему я научился? • Как я это могу использовать? • Мои новые возможности?	• Что не так? • Кто виноват? • Почему так вышло? • Как можно было бы сделать по-другому?

Теперь оцените в таблице 2 позицию в жизни по отношению к другим людям. Опишите для себя в каких ситуациях у вас данная позиция:

Таблица 2

Жизненные позиции (по Э.Берну)	Ситуации
1. позиция «Я не благополучный – Вы благополучный»	
2. позиция «Я благополучный – Вы не благополучный»	
3. позиция «Я не благополучный – Вы не благополучный»	
4. позиция «Я благополучный – Вы благополучный»	

Далее проведем анализ результатов»

Комментарии и анализ упражнения: Психологическая основа стратегии жизни *(конструктивной направленности)* – жить оптимистично, с радостью и любовью, цивилизованно пользоваться свободой *(помните правило: «Моя свобода заканчивается там, где начинается и нарушается свобода другого человека»),* быть самодостаточным и в полной мере самореализоваться в этой жизни, строить жизнь с ориентацией на мировые достижения человеческой цивилизации.

На таблице 1 первая стратегия жизни – эта *стратегия конструктивная*, стратегия успешного человека. Если данная стратегия преобладает в вашей жизни вас можно поздравить. Если преобладает вторая

стратегия – *это неконструктивная стратегия*, стратегия неудачника. Вам необходимо обратить особое внимание на упражнение: «Развитие самосознания»

На таблице 2 первая позиция- позиция неуверенного человека, ведомого. Вторая позиция – это позиция человека, который ставит себя выше других. Третья позиция – позиция пессимиста, который смотрит на других и на себя через черные очки. Все позиции, перечисленные выше неконструктивные и требуют внутренней коррекции.

Последняя четвертая позиция - это позиция успешного человека, который позитивно смотрит и на себя и на других.

Формула успеха в жизни:

- Здравый смысл – способность выносить оптимистические и конкретные суждения по поводу повседневных дел
- Знание своего дела
- Уверенность в собственных силах
- Высокий уровень развития (способность учиться новому)
- Способность доводить дело до конца

Упражнение «Развитие самосознания» (Л.М.Митина)

Цели: Развитие самосознания

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: Как развивать самосознание? **Рефлексия** – постоянный систематический, самоанализ, внутренний диалог.

Упражнение рекомендуется делать каждую неделю.

I этап – перечислите все события, которые были в течение недели. Каких событий было больше позитивных или негативных?

II этап – анализ каждого события отдельно *по схеме:*

1) *Описание события*
2) *Мысли во время события (о чем думали?)*
3) *Чувства во время события*
4) *Мысли сейчас (в момент анализа)*
5) *Чувства сейчас*
6) *Кто и как повлиял на оценку данного события*
7) *Выводы и перспективы (чему научила меня жизнь?* Как я это могу использовать? Мои новые возможности?*)*

Важно, в седьмом пункте отвечать в конструктивном русле и позитивно.

Комментарии и анализ упражнения: Данное упражнение требует выделение времени для себя и глубокой проработки собственной жизни каждую неделю. Когда вы отработаете эту технику и приобретете навык, то в любой ситуации будите мыслить позитивно и конструктивно.

Упражнение «Личное стратегическое планирование» (Б.Трейси)

Цели: Научиться планировать свою жизнь

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: В таблице 3 оцените основные сферы своей жизни по 10-баллной шкале каждую сферу жизни

Основные сферы	баллы
1.Карьера и бизнес	
2.Семья и личная жизнь	
3.Деньги и вложения	
4.Здоровье и физическая форма	
5.Личностный рост и развитие	

Вы обнаружите, что ваши стрессы корнями уходят в те области, которые вы оценили наименьшим количеством баллов.

Стратегическое планирование экономит ваше время и деньги. Процесс личного стратегического планирования делит вашу жизнь на несколько сфер. Это дает вам возможность четко определить, чего вы хотите добиться в каждой из них и как это сделать. Попробуйте подумать и ответить на вопросы по каждой сфере:

1. Карьера и бизнес (каким образом я могу добиться успеха и вершин в своей карьере? Что я оставлю после себя?)
2. Семья и личная жизнь (каким образом я могу достичь равновесия между внешним успехом и личностными отношениями?)
3. Деньги и вложения (как я планирую свою финансовую жизнь и достигаю финансовую независимость?).
4. Здоровье и физическая форма (как я добиваюсь и поддерживаю свою физическую форму, высокий уровень энергии и общее самочувствие?)
5. Личностный рост и развитие (каким образом я определяю и приобретаю ключевые знания и умения, необходимые для жизни? Каким образом организовать внутреннюю жизнь, чтобы осознать свой потенциал личности?)

Комментарии и анализ упражнения: Любая из перечисленных сфер требует времени. Задача каждого человека планировать и действовать в каждой из этих сфер.

Упражнение «Мое время»

Цели: Научиться ежедневно планировать свою жизнь

Материалы: Листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Вам необходимо составить план на неделю. Прописав время. Анализ проводить каждый день».

Комментарии и анализ упражнения: Организация времени – это на самом деле организация жизни. Люди, которые высоко себя ценят бережно относятся к своему времени. Формула абсолютного успеха включает четыре элемента: упрощение, использование ресурсов социума, ускорение и умножение. Рассмотрим каждый элемент

Упрощение предполагает то, чтобы эффективно контролировать свое время, удвоить доход и повысить качество жизни, вам нужно научиться *упрощать все, что вы делаете*. То есть вы должны перестать заниматься делами, требующими большого количества времени и приносящими слишком мало пользы. Задайте себе вопрос: Существует ли вашей жизни отношения, личные или деловые, которые вы не захотели бы возобновлять, начни вы все сначала? Можете ли назвать нечто, на что тратите деньги или время (продукт, услугу, мероприятие), которые вы не захотели бы повторять? Прекратив заниматься всего лишь одним делом или перестав общаться всего лишь с одним человеком, вы можете значительно упростить свою жизнь.

*Использование ресурсов социум*а. Ресурсы для каждого человека: знание других людей, энергия других людей, успех других людей, идеи других людей, связи других людей. Можно сэкономить много времени и денег взаимодействуя с успешными и эффективными людьми.

Ускорение и умножение. Секреты эффективного тайм-менеджмента:

*Секрет 1.*Управлять временем – это управлять собой во времени.

*Секрет 2.*Для управления собой во времени необходимо понимать ситуацию и проявлять адекватную индивидуальную активность.

*Секрет 3.*Даже в стандартных ситуациях старайтесь применять нестандартный подход.

*Секрет 4.*Человек всегда находит время для того, что считает самым важным.

Секрет самый важный. Научитесь получать от выполнения работы удовольствие!!!

Упражнение «Мандалы»

Цели: Расслабление или можно сосредоточиться на поставленной задаче.

Материалы: листы с мандалой, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Включите спокойную музыку и начните раскрашивать мандалу, тем цветом, который вам на данный момент хочется. После завершения можно записать мысли, чувства на данный момент времени.»

Комментарии и анализ упражнения: Глубокий анализ в упражнение не проводится. В приложение есть несколько мандал, остальные можно найти в интернете.

Приложение 1

Я ИМЕЮ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ:

беспокойство, **восхищение,** тревогу, гнев, **радость,** волнение, **Я чувствую…** обиду, страх, смущение, **упорство,** нетерпение, жалость, вину, **влюбленность,** злость, беспомощность, **удовлетворение,** грусть, **радость,** неуверенность, **Я чувствую…** раздражение, **интерес,** агрессию, тоску, **любовь,** отвращение, горечь, **блаженство,** досаду, **Я чувствую…** панику, смятение, **восхищение,** грусть, подавленность, **Я чувствую… восторг,** одиночество, **любобытство** напряженность, **удовлетворение,** негодование, **вдохновение,** тревожность, **уверенность.**

Приложение 2

ПРАВИЛА ГРУППЫ

- ОПЫТ КАЖДОГО ЦЕННОСТЬ
- «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»
- «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»
- ИСКРЕННОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И АКТИВНОСТЬ
- КОНФЕДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
- ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ВСЁ, ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ, ОСОБЕННО НА СВОИ **ЧУВСТВА И ЧУВСТВА** ДРУГИХ **(50% НА 50%)**
- ПРИХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ

Приложение 3

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТ

<table>
<tr><td colspan="4">БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ:

Я - ХОРОШИЙ
Я – ЛЮБИМЫЙ
Я – МОГУ И ХОЧУ
Я - ЕСТЬ</td></tr>
<tr><td colspan="4">УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В:
ЛЮБВИ, ВНИМАНИИ, ЛАСКЕ, УСПЕХЕ, ПОНИМАНИИ, УВАЖЕНИИ, ПОЗНАНИИ, СВОБОДЕ, САМООПРЕДЕЛЕНИИ, РАЗВИТИИ, САМОРАЗВИТИИ, РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА</td></tr>
<tr><td colspan="4">ЕСЛИ НЕТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

ТО ВОЗНИКАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА</td></tr>
<tr><td colspan="4">СТРАХ, ОБИДА, БОЛЬ,
РОСТ ТРЕВОГИ,
РОСТ НАПРЯЖЕНИЯ,
ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ, ГНЕВ

ЭТО ПРИВОДИТ</td></tr>
<tr><td>КОНФЛИКТЫ</td><td>Психосоматические заболевания (сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, нервные и психические заболевания)</td><td>Способы ухода от реальности (алкоголь, курение, наркомания)</td><td>Разные формы асоциального поведения</td></tr>
</table>

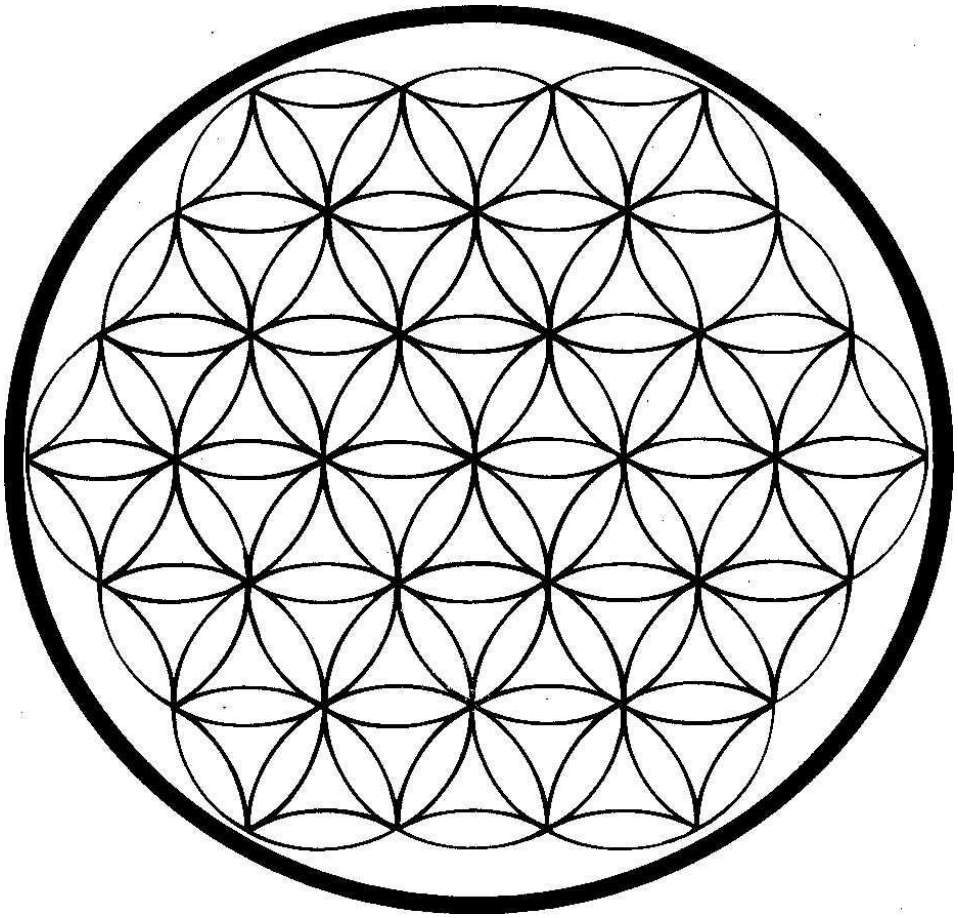
Приложение 4

ЦВЕТОК ЖИЗНИ

Эта мандала символизирует цветок жизни. Прежде чем раскрашивать ее, изнутри наружу или от внутренней окружности к центру, поразмышляйте о следующем стихе Вильяма Блейка;

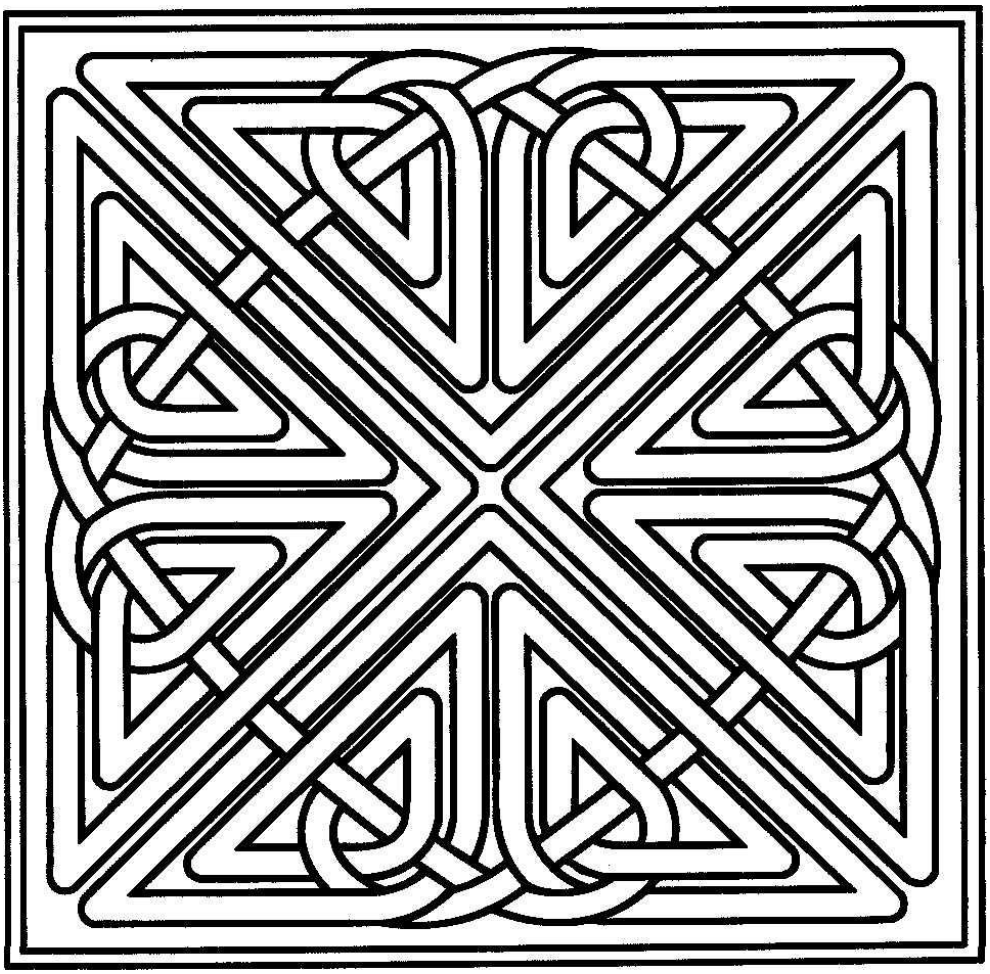
Видеть мир в песчинке и небо в диком цветке.

Бесконечность на ладони руки и вечность в часе.



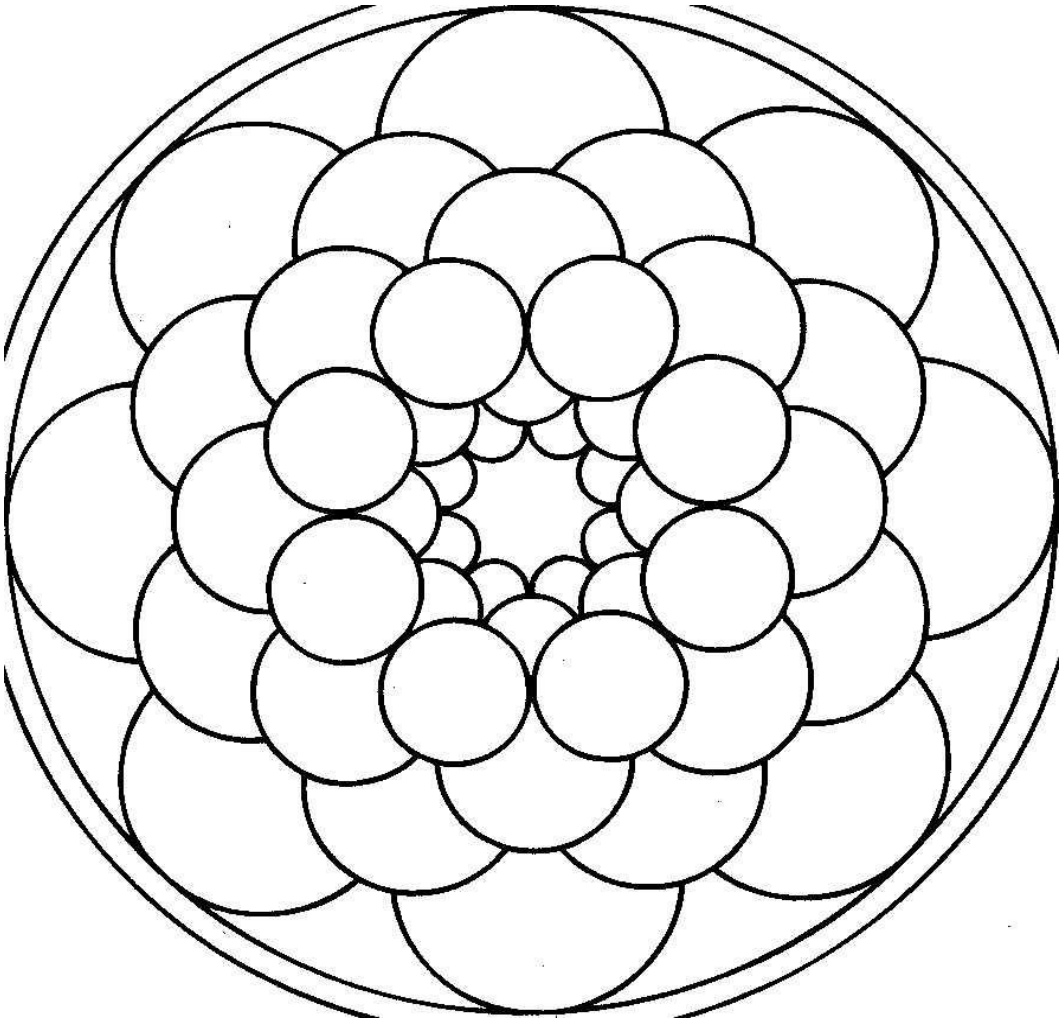
ЛАБИРИНТ «Я»

Эта кельтская мандата представляет поиск *«я»* и тесно связана с лабиринтом - как дорогой, которая вьется, пока не приведет к свету или выходу, и с плющом, который прокладывает себе путь через щели и трещины к свету. Созерцание этой мандалы позволит больше расслабиться, а также придаст духовные силы, необходимые для завершения поиска собственного «я».



КОСМИЧЕСКИЙ ЦВЕТОК

Имея четыре рада по восемь лепестков, этот цветок представляет космический порядок, гармонию, бесконечность, присутствующую в каждом человеке, в нашем внутреннем «я».Мы должны считать себя частью космоса и чувствовать всю его энергию, циркулирующую внутри нас. Раскрашивая мандалу снаружи внутрь, мы можем использовать ее, если чувствуем себя бессильными, потерянными, сбитыми с толку. Таким образом, по мере заполнения мандалы краской, мы вступаем в контакт с нашим источником энергии, достигая равновесия, восстанавливая направление и свои силы. Когда мы покоимся в самих себе, мы образуем единое целое со всем, что живет и погибает.



ОТРАЖЕНИЕ

Прежде чем раскрашивать эту мандалу, поразмышляйте над этой старинной пословицей североамериканских индейцев:

Иди в гармонии.

Иди в красоте.

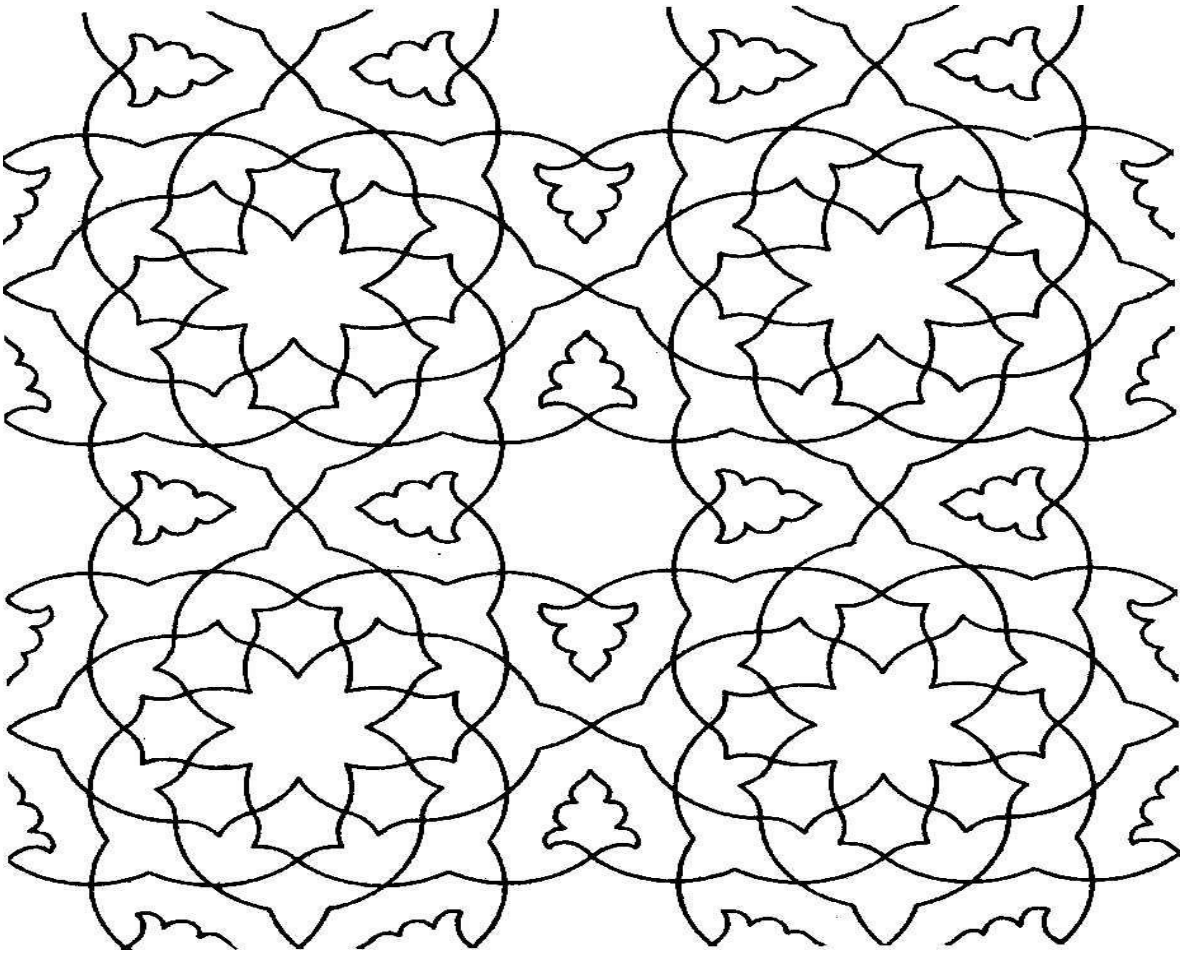
Не оставайся ни в темноте ни в сиянии.

Ищи радугу, которая виднеется в луже, так как любая негативная вещь имеет в себе позитив, и наоборот.

Будь благоразумен в своем выборе и в своих намерениях. Прислушайся к своему сердцу.

Следуй ритму твоих снов.

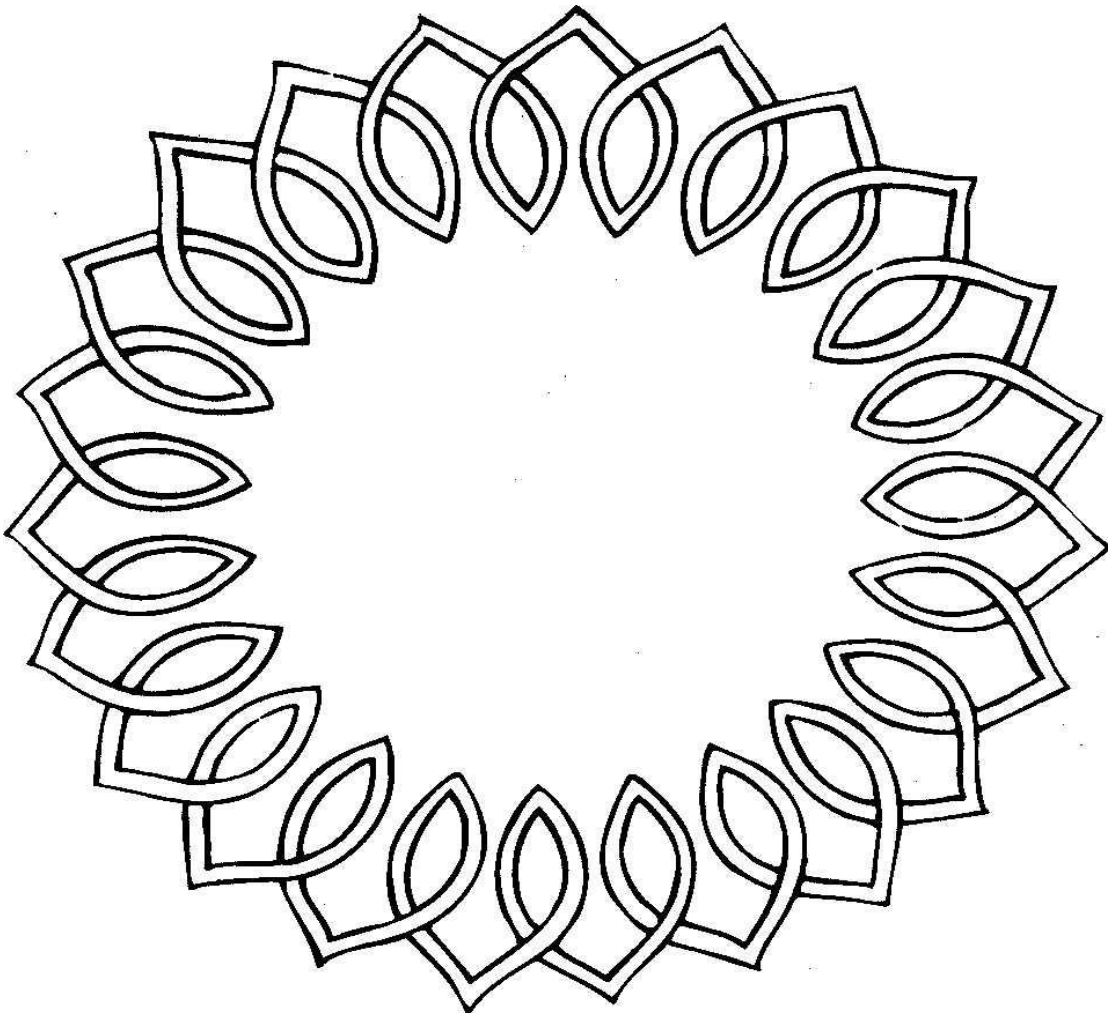
Жизнь — бумеранг и вернет тебе то, что ты отправил во Вселенную.



БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ

Посмотрев на форму несколько минут, дайте полет своей фантазии, не думая об эстетике, и нарисуйте и раскрасьте то, что сразу придет на ум.

Когда человек ищет препятствия, которые бы измерили его силу,
он направляется ***к северу.***
Если ему нужны покой и умиротворение, он уходит ***на юг.***
Чтобы узнать о будущем, он устремляется ***на запад.***
И возвращается на ***восток,*** *чтобы найти свои истоки.*
Но чтобы совершить кругосветное путешествие,
Направится внутрь себя.



Приложение 5

Н.Р.Якупова, факультет психологии

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛЮБВИ

Мы не будем давать определений любви, определений доверию к себе, принятию себя. Пусть каждый почувствует это немножечко по-своему. Что значат эти слова для тебя? Что значат они для твоего сердца? Почувствуй… Прямо сейчас… Это очень лично, очень интимно. Удивительно: именно *так* их чувствуешь только *ты*. Прямо сейчас с тобой случился твой маленький опыт – ты прислушался к себе.

Любовь к себе, доверие к себе, принятие себя… Ты обратил внимание? Кажется, есть что-то общее...? К себе, себя… Это общее – *ты*. Все это происходит или не происходит с *тобой*.

Все великие (и не очень) мистики Востока и Запада во все времена так или иначе говорили об одном и том же. О том, что всё, абсолютно всё, весь мир начинается с *тебя*. Отношения с окружающими, радость, счастье, любовь – творишь ты. Грусть, отчаянье, печаль, зависть… - всё создаешь ты. И только ты можешь покончить с этим, и только ты можешь увеличить, приумножить это. Да, другие могут помочь (тебе повезет, если это будут просветленные люди), но только настолько, насколько *ты сам* этого допустишь, насколько *ты сам* это позволишь.

Итак. Жизнь начинается с тебя, точнее *в тебе*. Ты смотришь куда угодно, на что угодно, но не заглядываешь *в себя*, слушаешь кого угодно, но не прислушиваешься к *себе*. Есть всё: дома, машины, магазины, люди, много людей, природа…Всё есть. Но *тебя* нет. Жизнь – это не всё это. Все это не имеет никакого значения, если *тебя* нет.

Ты заботишься о других…Ты стремишься помогать другим людям, любить их, хочешь, чтобы *они* любили тебя. Это правда очень здорово, это так естественно. И вроде всё должно быть хорошо. Но…ты чувствуешь себя хорошо? Чего-то всегда недостает, чего-то самого главного. Ты так стараешься, стараешься быть лучше, стараешься быть любимым, быть нужным.

Твое тело. Оно так близко, рядом, всегда с тобой. Часто ли ты прислушиваешься к своему телу? Тело всегда говорит с тобой. И если ты вдруг чувствуешь недомогание или к тебе приходит болезнь – быть может, это тело хочет *сказать тебе о чем-то*? Как иначе оно может достучаться до тебя, если ты так крепко спишь, если ты все время занят? И вместо того, чтобы лихорадочно глотать таблетки, может, стоит *остановиться*…задуматься: о себе, о своей жизни, о своих мыслях, поступках…? Шаманы хорошо знают: болезнь – указание на то, что у человека что-то не в порядке с душой, она потеряла целостность. Значит, душа через боль тела шлет тебе очень важное послание. И где-то глубоко

внутри ты знаешь, о чем оно. Оно все о том же: «Полюби себя! Прости себя!». Лиз Бурбо пишет об этом: «Если ты полюбишь себя, у тебя будет здоровье и полное энергией тело, которое позволит тебе осуществить все твои мечты. Любить себя - значит давать себе право жить полной жизнью, а любить других людей - значит давать *им* право жить полной жизнью. **Жить полной жизнью** - значит дать себе право быть человеком, то есть переживать опыты, иметь страхи, убеждения, заблуждения, недостатки, желания и надежды, быть, наконец, таким, какой ты есть. Ты не должен судить себя».

Очень важно быть искренним с собой, что бы ни происходило. Многое начнет открываться тебе, приближая тебя к *тебе же*. И в какой-то момент, устав от бесконечного внутреннего напряжения, ты просто отпустишь все свои маски, просто расслабишься, и тебя заполнит радость, радость быть самим собой.

В.Жикаренцев пишет: «Если честно посмотреть на себя, вы увидите, что устали носить все эти маски. Где-то глубоко внутри себя вы знаете, что это не вас любят люди, а ваши маски. И это ещё больше осложняет вашу жизнь, ибо взамен настоящей любви, которая так необходима нам всем, вы получаете суррогат. Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть на самом деле. Следовательно, необходимо идти навстречу этой естественности, не предавать себя, иметь дело с собой таким, какой вы есть на самом деле. Это значит честно смотреть на себя, видеть, что вы делаете, и не осуждать себя, не обвинять. Загонять внутрь отрицательные качества или винить себя в них - значит никогда не решить их».

Мы хотим быть собой, но постоянно подавляем себя реальных. Нас так воспитывали, нас так учили. Никто не виноват. Просто так сложилось. И в какой-то момент мы просто останавливаемся в недоумении, спрашивая себя: «А что, собственно, значит быть собой? Где *я*? Что из всего этого разнообразия масок *я*?» Незаметно для себя мы потеряли *себя*. Мы стали искать себя вовне, забыв, что всё у нас внутри. Мы стали привязываться к вещам, теряться *в людях*, только бы не встретиться с *собой*. Мы так хотим любви – мы стали искать любовь, требовать любовь, просить любовь у других. Эта постоянная направленность вовне; то, что Фромм называл категорией «иметь». Мы забыли, что мы и есть тот самый источник любви. Любовь других потечет в нас, когда мы сами полюбим себя. И если мы полюбим себя, то, как об этом говорит Ошо, сможем *по-настоящему отдавать*, отдавать от того, что мы так переполнены собой, этой любовью к себе, что действительно *хочется делиться*, дарить себя.

Валерио Альбисетти: «…Реальное можно узнать только через боль от соприкосновения с ложным. Для того чтобы открыть свою истинную личность, нужно понять и устранить всякое отождествление с внешними моделями, чуждыми нашей подлинной природе. Когда мы её узнаем, станет легче идти дальше, и наш путь будет всё ближе подводить нас к нашему

подлинному "я", к способности любить по-настоящему. Если ты хочешь любить, точкой отсчёта является любовь к самому себе, познание самого себя».

Поразительно, многие говорят об этом!

Демокрит: «Кто сам не любит никого, того, кажется мне, тоже никто не любит».

Э. Фромм: «Любовь означает прежде всего давать, а не принимать».

Б.Рассел: «Человек не сможет быть в мире с другими до тех пор, пока он не научится быть в мире с самим собой».

В. Леви: «Причина несчастной любви к другому - несчастная любовь к себе».

Мать Тереза: «Чем больше любви, мудрости, красоты, доброты вы откроете в самом себе, тем больше вы заметите их в окружающем мире».

М.Экхарт: "Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя.

Лууле Виилма: «Тот, кто хочет, чтобы его любили, должен знать, что любовь притягивается только любовью».

Любишь ли ты себя? Доверяешь ли ты себе? Принимаешь ли ты себя? Ты сам ответишь на эти вопросы, сам - себе. Если твои ответы будут положительными, мы от всей души порадуемся за тебя. Ты можешь сказать себе: «Я принимаю себя. Я есть то, что я есть». Вдумайся, величайшие слова! Я *не* то и *не* это, *не* другое, *не* хороший, *не* плохой, просто *я*, безоценочно, *чистое существование*. Это и есть жизнь, и только *тогда* есть жизнь.

Жизнь – это не когда шумный мир входит в тебя, а когда из центра твоего существа в этот шумный мир льется мягкий поток любви, чистый поток волшебного света.

Если же ты ответишь отрицательно. Помни: в любой момент ты можешь начать свое путешествие к *себе*.

Есть одна притча: «Ученик спросил у Учителя:

- Учитель, ты с такой любовью относишься к Будде, почему же у тебя нет ни единого изображения Будды?

- Есть одно, - ответил Учитель. – Посмотри за тем занавесом.

Ученик подошел к занавесу, отодвинул его, а там было большое зеркало».

Как вы думаете, кого он увидел?



МАКУШКИНА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М.Акмуллы, сертифицированный бизнес-тренер категории А, психолог-консультант, тета-инструктор.

Вехи научной и профессиональной деятельности.

Окончила физико-математическую школу № 114 (1991г.) и факультет психологии и педагогики БГПИ (1995г.).

Профессиональную деятельность начала с работы практическим психологом в дошкольном образовательном учреждении №173 (1995-1998г.).

С 1998 – 2005 продолжила работу в Республиканском центре социально-психологической помощи семье, детям, молодежи в качестве заведующего научно-методическим отделом и практическим психологом.

В 2005 году защитила кандидатскую диссертацию по направлению 19.00.13 - Психология развития и акмеология в Казанском государственном техническом университете им.А.Н.Туполева

Тема диссертации: «Сравнительный анализ характеристик психологов как субъектов профессиональной деятельности (на материале социально-психологических служб и центров г.Уфы Республики Башкортостан)»

Защитив в 2005 г. кандидатскую диссертацию перешла на работу в качестве старшего преподавателя и с 2009 года доцента кафедры общей и социальной психологии в БГПУ им. М.Акмуллы.

Профессиональные интересы:

Специалист в области социальной психологии, психологии профессиональное развитие и самосохранение специалиста в профессии, а также групповых и индивидуальных методов работы по различным проблемам.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра общей и социальной психологии

Г.В. Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УЧЕНИИ БУДДЫ

Учебно-методическое пособие для подготовки

к практическим занятиям по психологии личности

УФА 2016

УДК 22
ББК 86.35-3,81
Б 81

Печатается по решению функционально-научного совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Бондаренко Г.В. Концепция личности в учении Будды [Текст]: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям по психологии личности / Г.В. Бондаренко. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 27 с.

В данном учебно-методическом пособии содержатся материалы для подготовки студентов в рамках изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности». Представлены дополнительные к лекционным материалы для изучения концепции личности в учении Гаутамы Будды, и, прежде всего, материалы и задания для подготовки к практическим занятиям. Основными темами изучения в данном пособии являются: актуальность концепции личности Будды, отношение к ценностям социальной жизни, цели, ценности, особенности психологии различных типов личности, идеалы и методы развития личности.

Пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения. В свою очередь, данное пособие может представлять интерес при освоении дисциплин: «Общая психология», «История психологии», «Социальная психология личности», «Философия» и «Педагогика».

Рецензенты:
О.М. Макушкина, *к.психол.н., доц. (Центр психологии и бизнеса «Открытое сердце»);*
У.С. Вильданов*, д-р философ. н., проф. (БашГУ).*

© Издательство БГПУ, 2016.
© Бондаренко Г.В., 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

1. Будда об иллюзорной жизни личности 5
2. Будда о пути спасения личности человека 13
3. Гаутама об истинной «жизни» человека 18
4. Обобщение 21
5. Список рекомендованной литературы 22
6. Ссылки на интернет-ресурсы 22
7. Задания для самоконтроля 23

ВВЕДЕНИЕ

“Будьте сами своими светильниками!” Именно этот призыв Гаутамы Будды продолжает оставаться актуальным по прошествии 2500 лет со времени его жизни. Но не только стремление к становлению свободной личности притягивает людей к наследию основоположника буддистского учения. Психологические взгляды Гаутамы, являясь по своему характеру мистическими, представляют собой своеобразную картину мира и способы познания действительности, ориентирующие не только на любовь к мудрости, но и на обладание ею. Будда предлагает своеобразный взгляд на вечные вопросы жизни и возможной эволюции человека, личности и индивидуальности. Привлекает внимание система нравственного совершенствования и медитация, понимание им их роли в познании человека. В свою очередь, проблема нравственного совершенствования является одной из центральных в структуре буддийского учения, которое во многом имеет практический характер. Оно ориентировано на каждого человека, отличается глубиной и оригинальностью постановки моральных проблем и спецификой путей их решения.

Основная цель данного пособия – это введение студента в мир психологических воззрений Будды, приобщение к научному их пониманию. Главное заключается в усвоении студентом основных понятий концепции личности Будды в его основных аспектах. Важно осмысление методологических основ освещаемого учения, актуальных проблем его изучения и применения. Студенты должны владеть системой теоретических знаний, специальной терминологией и категориальным аппаратом по основным аспектам концепции личности Гаутамы Будды.

В данном учебно-методическом пособии содержатся материалы для подготовки студентов в рамках изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности». Представлены дополнительные к лекционным материалы для изучения концепции личности в учении Гаутамы Будды, а также задания для подготовки к практическим занятиям. Основными темами изучения в данном пособии являются: отношение к ценностям социальной жизни, цели, ценности, особенности психологии различных типов личности, идеалы и методы развития личности.

Учебное пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения. В свою очередь, данное пособие может представлять интерес при освоении дисциплин: «Общая психология», «История психологии», «Социальная психология личности», «Философия» и «Педагогика».

1. БУДДА ОБ ИЛЛЮЗОРНОЙ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ



В философском учении Будды особое внимание уделяется вопросу об иллюзорности жизни личности. Чтобы разобраться в содержании этого положения, необходимо рассмотреть философские взгляды Гаутамы на мир бытия.

В момент своего просветления Будда увидел, что-то, что обычно считают как реально - существующее: люди, животные, явления мира и т.п., есть не более чем, как проявления мировых элементов – «дхарм». Они являются единственно реальными сущностями жизни. *«Но что же породило все страждующие существа и где корни самого их бытия? Бытие есть лишь извечное волнение дхарм. Что же это? Частицы? Нет. Духи? Нет. Не может человеческий язык дать определения мировым элементам. Но из них слагается всё, а различаются они только в проявлениях”*.

Таким образом, дхармы, сверхъестественные начала мира, являются единственно существующими и слагающими взаимозависимое море – бытие. Откуда произошло волнение элементов, Гаутама не говорил, видимо, потому, что для него главной целью было показать, что понятие «человек» есть выражение конвенции для определенного объединения мировых элементов. « *Одним словом, это тело… пятиричный конгломерат»,* - говорит Будда о человеке. Гаутама выделял в последнем пять дхарм – скандх: «рупа (материальные свойства), ведана (ощущения), санна (восприятие), санскара (волевые импульсы), виннана (сознание)».

Важной характеристикой бытия и составляющих его существ является измен-чивость (анитья). *“Все санскхары* (составные сущности) *преходящи*. *Нет неизменной сущности в этом мире”*. Поэтому человек представляет собой не только конгломерат дхарм, но объединение вечно меняющихся дхарм, своеобразный поток элементов. Множество потоков объединяются в море-бытие, в котором существует порядок чередования элементов, закон, управляющий ими - “взаимозависимое возникновение“ (патичча самуппано).

Патичча самуппано – это извечный закон управляющий возникновением дхарм, на основе обусловливания ими друг друга в строго установленном порядке. С одной стороны, это обусловливание в процессе чередования внутри человеческого существа, а с другой – влияние на возникновение действий других людей и различных явлений. Таким образом, в рамках учения о взаимозависимом возникновении предстает

картина мира, где нет ни одного существующего только самого по себе явления: *«Когда нечто возникает, оно возникает совместно, т.е. скоординированно, а не отдельно, а не без причины»*. Событие возникло, так как существовало условие для его образования. Каждое действие обусловленно.

Понимание содержания этой концепции помогает раскрыть ход жизни человека и понять, что есть «Я», «человек», «личность». Но перед тем, как подойти к изучению этих вопросов, необходимо прежде выделить ряд других составляющих буддистской картины мира.

Мир для человека является круговоротом бесконечных рождений – сансарой. Все существа вынуждены находится в постоянном круговороте перерождений,

Воплощаться в различных телесных формах: животного, человека бога (Бога не как Бога). Как говорил Гаутама: *« Я прошел через сансару многих рождений»*.

Характерно отношение Будды к нахождению человека в бесконечной цепи рождений. Эти взгляды раскрываются в первой благородной истине: *«Такова, о монахи, арийская истина о страдании. Рождение есть страдание, старость есть страдание, смерть есть страдание. Соединение с неприятным есть стадание, разъединение с притным есть страдание, любое неудовлетворенное стремление – страдание»*. Таким образом, он увидел в жизни её отрицательную сторону, утверждая невозможность существования в этом мире без неудовлетворенности. Тем самым Гаутама подчеркивал бессмысленность жизни. *«Постоянно рождаться рождаться – страдать»*. При этом нужно отметить, что подобный подход характерен не только для буддизма, но и для большинства философских течений древней Индии.

Причина невозможности достижения полного счастья в мире сансары заключается в его изменчивости: *«Все непрерывно пребывает в бесцельном беге… Куда бы мы не бросили взгляд, повсюду томление, неустанная погоня за собственной тенью, рождение и новое страдание, которое в свою очередь несется на встречу гибели».*

Непосредственная причина страданий человека в мире сансары раскрывается во второй благородной истине: «А вот, бхикшу, благая истина о том, что страдание имеет причину. Это жажда, ведущая к перерождениям, связанная с наслаждением и *страстью, находящая удовольствие то в одном, то в другом. Жажда бывает трех видов: жажда чувственных удовольствий, жажда перерождений, жажда существования». Будда поясняет: «Люди, гонимые желанием, бегают вокруг, как бегает перепуганный заяц. Связанные путами и узами, они снова и снова в течении долгого времени возвращаются вновь и вновь к страданию».*

Желание является лишь одной из причин связанности и страдания. А все они объединялись категорий асава (букв. «притекание», экстракт листьев или цветов, обладающий токсическими свойствами), которая включает в себя: «чувственность», «жажду жизни», «неведение», «ложные воззрения». В учении Будды особо подчеркивается, что страдания являются следствием невежества человека относительно природы своей природы*: «Из невежества происходит всё зло»*. О пяти видах чувственного удовольствия Гаутама говорит: *«Это цепи!" «это оковы!», «глазом воспринимаемые формы – желанные…; ухом воспринимаемые звуки!…»* и т.д.

Следует отметить, что в учении бхагаватизма и брахманизма также считается, что неведение и страсти являются причиной связанности человека с иллюзорным миром: *«… Когда возрастает влияние гуны страсти, развиваются признаки сильной привязанности, кармической деятельности, непреодолимых стремлений и неподдающихся контролю страстных желаний».*

В учении Гаутамы «оковами» являются и отрицательные нравственные качества личности. А также поступки, совершенные из-за них. Дело в том, что в силу вступает закон кармы (нравственной причинности), который регулирует сферу деятельности человека. Совершение человеком неблаговидных поступков создает ему будущие рождения, такие, какие он заслужил. *«Одни возвращаются в материнское лоно, делающие зло попадают в преисподнюю, праведники на небо…».*

В чем суть закона кармы? С нашей точки зрения, суть этого закона наиболее полно сформулировал неизвестный автор книги «Спираль познания». Он пишет: Закон кармы – это один из Законов Космоса, вне сферы действия которых нет ни одного явления, ни одного объекта, ни одного существа. Слово карман, от которого произошло название закона, на санскрите имеет ряд значений, а именно: деятельность (работа), действие, обязанность, судьба, - каждое из которых выявляет один из аспектов этого всеобъемлющего закона. Однако лучшим смысловым эквивалентом является его название как «закона причинности», т.е. утверждение причинно-следственной зависимости (в самом широком смысле) всех явлений, имеющих место в Космосе».

В большинстве источников, прежде всего, закон – это инструмент совершения справедливости, Воздаяния каждому за его поступки. Будда подчеркивает, что *«… каждое мгновение имеет свою необходимость, и это называется справедливостью действия".* Иными словами, он считает, что карма – это безличный закон, осуществляющий справедливость в мире бытия, в мире сансары.

Закон кармы осуществляет контроль «трех путей действия» человека, что отмечается в Дхаммападе. а именно: контроль за действиями

слова, мысли, тела. Характер поступков человека определяет содержание воздаяния. Гаутама заявлял:

«У того, кто почтителен и всегда уважает старых возрастает четыре дхармы: жизнь, красота, счастье, сила». И, напротив, *«кто налагает наказание на безвинных и непорченых, тот быстро приходит к одному из десяти состояний. Его может постигнуть: острое страдание, повреждение тела…или утрата богатства, или же дома воспалит пламенный огонь. Куда разрушается тело, глупый попадает в преисподнюю».*

Необходимо отметить, что не только отрицательные качества связывают человека с сансарой, но и положительные. Только дурные поступки делают узы крепче, а положительные – наоборот, *"… на праведники попадают небо"* (более совершенная часть сансары). Поэтому Будда относился отрицательно как ко злу, так и к добру.

В учениях санкхьи и бхагаватизма существует точка зрения, что добродетель привязывает человека к иллюзорному миру. Так, например, в бхагаватизме утверждается: *"… проблема в том, что, когда человек находится в гуне добродетели, он привыкает, благодаря своим знаниям, чувствовать собственное превосходство над другими. Таким образом, он обуславливается… Таким образом, здесь отсутствует вероятность освобождения и перехода в духовный мир".*

Следует сказать, что закон кармы и патичча самуппано являются взаимодополняющими. В таком взаимодействии они выступают не только как нравственная причинность, но и как причинность в широком смысле слова.

Перед тем как непосредственно представить общую картину мира сансары. Необходимо разобраться в важнейшей характеристике мира – анатман (безличность). Гаутама говорит: *"Все дхаммы (вещи) лишены души".* Следовательно, в его идее анатман сделан вывод об иллюзорности бытия и человека мира сансары.

Термин "анатман", или "анатма", состоит из отрицания а/ан/нир и существительного атман/атта, которое обычно переводится как "душа", "самость", "я", "личность" и т.п. Таким образом, анатман и аналогичные термины переводятся как отрицание души, или "не-душа", а также "бессамостность", "безличность" и т.д.". Это положение затрагивает несколько вопросов: характеристику мира, понимание того, что есть человек, отношение Будды к идее существования вечной субстанции в человеке.

Начнем с изучения второго вопроса. В первой части главы автор пришел к выводу о том, что понятие "человек" в учении Будды – это лишь абстракция, а в действительности, в его представлении, человек является потоком изменяющихся мировых элементов, управляемых законами:

кармы и патичча самуппано. Суть этих взглядов раскрывает ситуация, когда основоположнику буддизма задали вопрос: “Кто вкушает пищу сознания?", на что Гаутама ответил, что подобный вопрос “несостоятелен”, а правильной формулировкой его является: “Условием чего является пища-сознание?” и верным ответом должен быть: “Сознание является условием будущего рождения". Вопрос подразумевал наличие субъекта действия, совершаемого действия и объекта действия.

Будда полностью изменил формулировку, так как считал нет неизменного в человеке, а есть только круговорот дхарм, которые не совершают действие и привносят что-то в себя, но своим существованием обусловливает возникновение другой дхармы, являющейся условием для другой, и так до бесконечности.

Думается, что перефомулируя вопрос, Гаутама хотел спросить: «Почему вообще возможно то или иное явление?»

Выше уже отмечалось, что одной из связывающих человека с сансарой сил является именно привязанность человека к иллюзии собственного самосуществования.

Не случайно российский буддолог Ф.И. Щербатской пришел к выводу, что будда был новатором и заменил концепцию упанишад о вечном Атмане потоком дхарм.

Необходимо отметить, что исследование этого вопроса является важным, так как показывает неистинность бытия человека. Так об этом повествует диалог Гаутамы с его учеником Саччакой.

Будда: Как ты думаешь, Саччака, является ли рупа («тело, «чувственное») постоянной или непостоянной?

Саччака: Она не постоянна.

Будда: Несет ли то, что непостоянно страдание или счастье?

Саччака: Страдание.

Будда: относительно того, что непостоянно, несет страдания и подверженно измнчивости, допустимо ли говорить: “Это мое я”, “это я”, “это моя самость?”

Саччака отвечает отрицательно. Подобные вопросы Гаутама задает и о других составляющих человеческой личности: ощущении, распознавании, волевых импулсах и сознание. Будда подводит Саччаку к выводу о невозможности отождествления человека – объединения скандх – с самостью, т.е. такой сущностью, которая является постоянной, несоставной, необусловленной, несущей счастье и отличной от тела и сознания. *“...Нет в человеке постоянного принципа”,* - поясняет Гаутама.

Таким образом, Будда намекает на существование какой-то субстанции, от-личной от потока дхарм. По отношению к этой истинной самости, объединение человеческих пяти дхарм не является действительно реальным. Гаутама называет поток дхарм преходящей

индивидуальностью: *“Что же угасло и потухло в Нирване? ...потух мерцающий свет низменного Я, преходящей индивидуальности “*. В этой связи необходимо отметить, что Ф. И. Щербатской ошибался, когда искал вечное внутри феноменального человека, привести взгляд Л. Витгенштейна на истинную человеческую самость. Ведь он отмечал, что “…что идея, что реальное “Я” живет в моем теле, связанна со спецификой грамматики слова “Я” и с непониманием, того к чему может приводить такая грамматика”. Всё это находит своё подтверждение и в учении Будды.

Подведем итог изучению концепции анатман. Суть её заключается не в отрицании существования какого-либо вечного начала, имеющего связь с потоком скандх, а в утверждении неистинности эмпирического человека, его нетождественности Атману, истинной самости.

Необходимо представить всю раннебуддистскую картину бытия человека через призму вовлеченного в него человека. Для наглядности мира сансары в раннем буддизме была создана схема – бхавачакра (колесо становления). Она состоит из двенадцати нидан – взаимообусловленных состояния, поясняющих протекание жизни человека.

1 → 2 – незнание обусловливает санскары, или кармические импульсы;
2 → 3 – санскара обусловливает виджняну или сознание;
3 → 4 – виджняна обусловливает нама-рупу;
4 → 5 - нама-рупа обусловливает шесть аятан;
5 → 6 - шесть аятан обусловливает контакт (органов чувств и объктов);
6 → 7 – контакт обусловливает ощущение;
7 → 8 – ощущение обусловливает желание;
8 → 9 – желание обусловливает привязанность;
9 → 10 – привязанность обусловливает становление;
10 → 11 – становление обусловливает рождение;
11 → 12 - рождение обусловливает старость и смерть.



Таким образом, человек, которого, принято считать постоянным и обладающим самостью, представляет собой изменяющийся во времени поток элементов, которые, постоянно обусловливая друг друга, создают бесконечный круговорот перерождений «человека». Человеческие дхармы находятся в полной взаимосвязи с другими потоками и создают мировое волнение частиц – бытие. Управление потоками осуществляет закон кармы и «взаимозависимое происхождение». Вращаясь в круговороте жизней, человек, постоянно страдая, отдаётся во власть привязанности, так как руководим жаждою жизни и чувственностью. «Индивид» усиливает свою связанность с сансарой из-за непонимания ложности его воззрений на самого себя как на постоянного, неизменного и истинного. Будда говорил: «Поистинне, о бхикху, нет ощущений, нет восприятий, нет сознания нет привязанности, которые были бы постоянными, непрерывными, вечными неизменными и пребывали всегда равными себе». Человек создает себе благие и плохие кармы в зависимости от своих поступков. Согласно учению Будды человек должен понять, что он в действительности только мираж, низменное Я, в отличае от существующей вне сансары реальной самости.

Вот какую печальную картину мира представлял своим слушателям Гаутама. Ведь он считал, исходя из своего просветления, что бытие не истинно, так как изменчиво, подвержено страданиям, состоит из конгломератов-вещей, обусловлено, безсамостно.

Следует добавить, что устройство иллюзорного мира, согласно учению Будды, не будет полностью раскрыто, если мы не изучим вопрос о возможности выхода человека из бесконечной цепи перерождений. Индивид находится под управлением закона кармы, который определяет его будущие существования и условия проживания. Но неужели человек

целиком находится под властью этого закона? Ответим на этот вопрос посредством сравнения собственно позиции Гаутамы с воззрениями иных философских школ Индии того времени.

Нужно отметить, что в вопросе о карме брахманы и шраманы разделились на сторонников кармы – криявадинов и её отвергателей - "акриявадинов". К первым относятся прежде всего, нигантхи (джайны), утверждавшие полную зависимость человека от закона кармы. Среди акриявадинов обычно выделяют: аджывиков (фаталистов), индетерминистов, утверждавшие, что все в мире происходит по воле случая, теистов, которые объясняли человеческую участь божественным вмешательством, а также квазидетерминистов, считавшие причиной всего собственную природу вещей.

Интересующий нас вопрос раскрывается в джатаке о Махаводхе. Эта история составлена в форме критики небуддистских концепций кармы. В ней говорится, что странствующий монах Махаводхи, увидев, что советники одного царя влекут последнего к ложным воззрениям, решил вернуть царя на правильный путь. С этой целью он приходит во дворец и опровергает их теории. Монах отнес к ложным воззрениям взгляды квазидетерминистов, теистов и джайнов. Идею первых: *«… сам по себе мир этот существует»*, монах отверг, так как действия людей взаимосвязаны. Мудрец отрицает и воззрения теиста, так как, по мнению Махаводхи, само «Я» посредством закона кармы создает себе будущие существования, совершая определенные поступки. Особенно важно для нас мнение джайна: *«Всё это и добро и зло – следствие действий прежних; личные усилия ни к чему не ведут»*. Махаводхи отвергает и его: *«… если вызывает действие одно им обусловленное действие другое, никто в сём мире спасения не получит никогда».*

На основе изучения этой джатаки можно сделать вывод: люди своими плохими или благими поступками создают себе, под управлением закона кармы, условия для будущей жизни. Заслужив определенную жизнь, человек волен поступать в следующей жизни по собственному усмотрению, а его новые поступки определяют условия новой жизни и так до бесконечности. Жизнь человека зависит от него самого. Значит, вся деятельность сознания, чувств, тела, ума имеет возможность свободного проявления. Ограниченность же заключается в условиях жизни, в наклонностях физических и умственных и уровне способностей нового человека, что стало следствием обусловливания новой жизнью. При этом следует сказать, что в потоке дхарм, составляющих человека, наклонности обозначаются термином санскара.

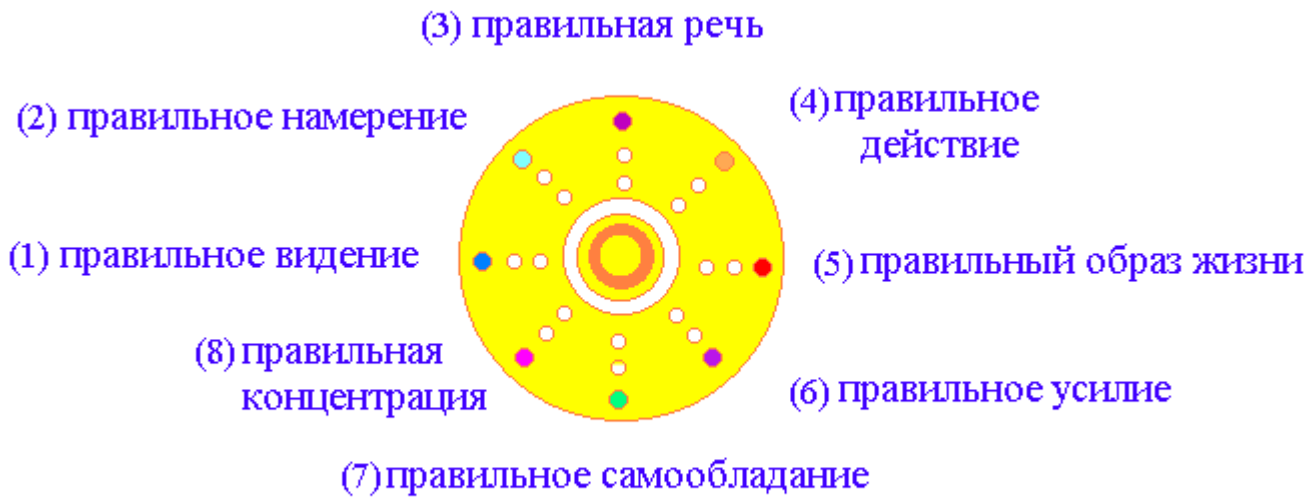
Итак, мы пришли к выводу, что в философском учении Будды человек имеет волю, но – сильно ограниченную. Тем не менее, это есть

хоть и маленькая, но возможность избавиться ему от страданий мира сансары.

О возможности прекращения страданий в этом мире сообщает третья благородная истина: *«Полное бесстрастие и прекращение желания, отбрасывание его и освобождение от него, без привязанности к нему»*. Как видим, человек может реализовать свою возможность, если полностью прекратить поток своих желаний, потому что бытие – это иллюзия, мыльный пузырь. Такой вывод Будды становится отправным для его идеи о последующем освобождении человека от мнимой реальности и восхождении человеческом к Высшей реальности.

2. БУДДА О ПУТИ СПАСЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Важнейшей особенностью учения Гаутамы является его практическая направленность. Оно *«имеет вкус спасения»*. В отличие от учителей-брахманов, скрывавших свои знания об Атмане, Брахмане и путях их достижения, Будда выступал как просветитель. Он поставил цель научить людей самостоятельно преобразовывать себя и достигать спасения от «тенет сансары». Им был предложен восьмеричный путь спасения. О содержании пути повествует четвертая благородная истина. Нужно отметить, что в буддизме принято изображать путь к просветлению в виде колеса с восемью спицами.



Особенность восьмеричного пути – одновременная практика всех его составляющих. Необходимо отметить важное место «правильного видения» в практике пути. На этом этапе человек должен удостовериться на собственном опыте в истинности положений учения Гаутамы.

В практике пути можно выделить три составляющих: «культура поведения», медитация, «культура мудрости».

Первый этап спасения – совершенствование «культура поведения». На этом этапе, согласно учению Будды, должны быть достигнуты четыре цели. Первая цель заключается в уничтожении зависимости человека от чувств и страстей, которые не дают возможности ему понять содержание философии Будды и подготовиться к самостоятельному прозрению истин его учения.

Вторая цель заключается в преодолении отрицательных нравственных качеств человека, которые связывают его с миром сансары.

Третьей целью культивирования человеческой нравственности, по мнению Гаутамы, является достижение истинного образа жизни. В рамках третьей цели нравственность ценна сама по себе.

Четвертой целью совершенствования человеческой нравственности выступает развитие индрий – орудий развития человека: веры, энергии, самообладания. Нужно добавить, что в ученни Гаутамы вера есть прежде всего движущаяся сила процесса самопреобразования человека, вера в собственные силы, синоним целеустремленности и мужества.

Таким образом, нравственность в буддизме подчинена преимущественно целям спасения человеческого существа. Это отличает её от большинства созданных в истории человечества нравственных систем.

В рамках учения Будды о нравственной практике важно отметить значимость самостоятельных усилий. «*Будьте сами себе светильниками, в самих себе ищите прибежище, не ищите внешнего прибежища!*» - призывает Гаутама.

Путем морального преобразования свободной личности, по мнению Будды, было: *«Неделание зла, достижение добра, очищение своего ума».* Неделание зла раскрывается в таких этапах восьмеричного пути, как: «правильная речь», «правильное действие» и «правильный образ жизни». Важным моментом неделания зла является контроль трех путей действия: тела слова и ума.

При осуществлении неделания зла и утверждении добра важное место уделяется состраданию к живым существам. Сострадание является основным началом нравственности, что отличает учение Гаутамы от православного, в котором сострадание подчинено любви к людям.

В философском учении Будды утверждается, что для морального преобразования человека большое значение имеет медитативная практика, цель которой - преодоление зла добром.

Важным результатом неделания зла и утверждения добра является преодоление человеком мира бытия – мира страдания, достижение мира праведников – неба. Тем самым закон кармы начинает свою освобождающую функцию.

Следующий этап совершенствования – «очищение ума» от зла и добра. Воплощением этой идеи был нравственный идеал архата, который заключался в отказе просветленного человека не только от мира бытия, но и от мира праведников, в пользу мира Нирваны. Архат – это человек, который преодолевает проблему добра и зла.

Процесс «очищения ума» включает в себя и два последующих компонента пути: практику «мудрости» и путь медитации. Практика «культуры мудрости» направлена на пробуждение и развитие в человеке особой познавательной способности - мистической интуиции. Будда был краток в разговорах о ней. Видимо, он считал, что есть вещи, которые нельзя передать словами, а следует испытать их на собственном опыте. Гаутама говорил прежде всего о главной цели пробуждения – убедиться в призрачной природе бытия, раскрыть ложность прежних взглядов на жизнь, проверить истинность учения Будды. Видение «таковости» вещей окончательно меняет ценностную ориентацию адептов. Теперь они на собственном опыте убеждаются, что мир это мираж, что полностью отвращает их от прежней жизни и они вступают на путь спасения.

Итак, благодаря особой интуиции разрывается ещё одна привязанность к миру бытия – неведение.

Важным результатом пробуждения «мудрости» является «включение» внутреннего бессознательного процесса освобождения, который теперь идет сам естественным образом. Из источников видно, что скрытый процесс в человеке является с момента пробуждения «мудрости» главным, направляющим ход освобождения. Человек должен прислушаться к нему. Естественность течения процессов показывает, с точки зрения Гаутамы правильность избранного пути и его прохождения.

Для жизни человека важным следствием пробуждения мистической интуиции является полное прекращение связывающей его с миром сансары определяющей роли законов кармы и патичча самупанно. Дело в том, что согласно схеме бхавачакра, неведение – это первейшее условие будущих перерождений в мире страданий. А отсутствие его влечет за собой исчезновение последующих цепочек в человеческой жизни.

Как видим, «культура мудрости» имеет центральное значение в практике восьмеричного пути восьмеричного пути.

Пробуждение «мудрости» является результатом практики «культуры медитации», которой соответствуют «правильное самообладание» и «правильная концентрация». Практика «правильного самообладания» опирается на совершенствование «четырёх основ осознанности» (тела, чувств, сознания и объектов сознания). Эти упражнения преследуют несколько целей: успокоение работы ума и тела (как отмечают йоги, для достижения Нирваны необходимо успокоение ума, а затем и полная приостановка его деятельности); развитие самообладания; достижение недвойственности восприятия самого себя; сильной сосредоточенности; пробуждение мистической интуиции; отвращение человека к своему телу, непривязанность к нему («из костей сделана эта крепость, плотью и кровью оштукатурена; старость и смерть, обман и лицемерие заложены в ней»); превращение человеческого бессознательного в сознательное (превращение всего не-Я в Я); преодоление препятствий к спасению (чувственного желания, злости, лени, колебания, сомнения).

Результатом совершенствования четырёх основ осознанности являются семь факторов просветления.



Достижение этих факторов делало возможным практику более сложной системы медитации – восьми дхъян:

Нирвана



8-я дхьяна: стадия невосприятия и не-невосприятия;

7-я дхьяна: стадия ничто;

6-я дхьяна: бесконечность восприятия;

5-я дхьяна: бесконечности пространства;

4-я дхьяна: свободна от неудовлетворенности и блаженства, полна чистоты, умиротворенности и концентрации;

3-я дхьяна: безразличный, наделенный вниманием, пребывающий в блаженстве;

2-я дхьяна: внутреннее умиротворение, единство ума, свобода от мыслей и размышления, состоящая из радости и блаженства;

1-я дхьяна: рождённая отделением и состоящая из радости и блаженства.

Практикуя восемь дхъян, адепт достигает несколько целей: усиление концентрации, отстранение от всего изменчивого человеческого, совершенствование внутреннего покоя, продолжение развития мистической интуиции, стремление к полному устранению различия между субъектом и объектом.

Гаутама утверждал, что когда в адепте полностью сливаются субъект и объект. То для него наступает Нирвана.

Таким образом, Нирвана – это результат длительной работы адепта по преобразованию себя, включающий нравственное совершенствование, практику интуиции и медитацию, которая представляет собой одновременно как процесс познания действительности, так и способ метафизического преобразования человека. Адепт постепенно освобождается от всего, связывающего его с миром сансары. Он как бы прекращает возникновение условий, согласно схеме их возникновения. Только теперь процесс обусловливания начинает движение в обратном порядке.

Отсутствие зла, неведения создает сначала благую карму, а отстранение от добра, чувств, ума прекращает работу закона кармы. Следовательно, человек устраняет все нити, связывающие его с миром бытия. Как результат – Нирвана, не связанная ничем и никем. Личность достигает своей самости. Что же представляет собой эта истинная человеческая реальность, рассмотрим в следующей главе.

3. ГАУТАМА ОБ ИСТИННОЙ «ЖИЗНИ» ЧЕЛОВЕКА

Главная цель учения Будды – Нирвана, спасение человека от страданий потока перерождений. Слово «Нирвана» в буквальном смысле означает «отсутствие паутины желаний, соединяющей одну жизнь с другой».

Известно, что Будда отвечал молчанием на вопросы о сущности Нирваны и характеристиках индивида, достигшего её. Эти вопросы получили название авъякрита - «неразрешимых», «не имеющих ответа», «невыразимых». Среди них есть и вопросы эволюции Вселенной.

1. Вечен ли мир?
2. Не вечен ли мир?
3. Конечен ли мир?
4. Бесконечен ли мир?
5. Тождественна ли душа телу?
6. Отличается ли душа от тела?
7.Существует ли Татхагата после смерти?
8. Не существует ли Татхагата после смерти?
9. Существует и не существует Татхагата после смерти?
10. Не существует и не не-существует Татхагата после смерти?

Наиболее важная причина молчания Будды, которая указывает на определение Нирваны – это невыразимость истинной реальности в определениях эмпирического мира (нужно отметить, что в учении Будды характеристика Нирваны и описание человека мира Нирваны отождествляются). Молчание было негативным ответом, утверждвющим её сущность.

В то же время Будда давал и некоторые положительные определения Нирваны. Рассмотрим их и постараемся представить реальность Нирваны, т.е. истинного человека.

Гаутама особенно отмечал, что Нирвана это «блаженство», «покой». Это блаженство совершенно отлично от чувственных переживаний мира сансары, которые отличаются изменчивостью и несут страдания. Они имеют сверхъестественный характер. По мнению Будды, Нирвана не есть покой в смысле бездеятельности, наоборот, она отличается особой активностью, но основанной на других, не человеческих стремлениях, ведь достигшего Нирваны характеризует «свобода от желаний», у такого человека «угасло желание существовать».

Гаутама характеризует истинную реальность как «необусловленную». Видимо, это нужно понимать как абсолютную

свободу. Будда говорил: «*Будьте сами своими светильниками!*» Человек должен раскрыть свой источник жизненного света.

Следующей особенностью нирванической реальности является отсутствие дуализма добра и зла, и появление своеобразного сверх-добра – «высшего блага». Истинной жизни присуща какая-то особенная нравственность.

В описание Нирваны особый смысл имеет определение «красота». С нашей точки зрения, Гаутама вкладывал тройной смысл в это слово: прежде всего он трактовал красоту как высшую нравственность; в свою очередь, Будда определял как некую сверх-сущность, с которой просветленной стремиться слиться; и, наконец, красота понимается им как прекрасный облик мира Нирваны.

Красота в качестве высшей нравственности основана на любви («каруна»), которая является одним из наиболее важных содержаний абсолютного мира.

Человека мира Нирваны Гаутама характеризует как «всесильного», «всезрящего», «обладающего высшей мудросью». Развитие «внутреннего зрения» достигло понимания уровня просветления. Под этим эпитетом Сверх-Я понимается обладание «шестеричным знанием». К нему относятся: психокинез, всеслышание, телепатия и др.

Характерными эпитетами Нирваны являются и «бессмертная», "неумирающая», «нерожденная». Её харатеризует вечность. Время не исчезло, но достигло, видимо, своей высшей стадии развития, являясь моментом вечности. Если в Нирване нет хода времени, значит в ней нет и изменяемости. Гаутама описывает Нирвану как лишенную качественных изменений. Она постоянна. В ней нет оформления, всё что возможно совершенно. Важной особенностью человека мира Нирваны является его целостностью.

Таким образом, исходя из всего вышеизложенного, следует отметить, что Нирвана это высший уровень самобытия истинного человека. Но является ли такой человек единственным представителем Высшей Реальности? Иными словами, не есть ли Нирвана гармоническое единство истинного человека и Бога?

Известно, что Гаутама, обращаясь к ученикам-брахманам, называл свой путь в Нирвану соединением человека с Брахманом, то есть Богом. То, что Гаутама учил «единению Брахманом», говорит не только о том, что подобные обзначения были привычны браминам, но и о том, что сущность увиденного Буддой в момент просветления такова, что может быть вырыжена различными определениями. Все они будут правильными, будь то Нирвана или Брахман. Впрочем, Гаутаму интересовала главным образом не проблема того, как назвать Бога и кто Он такой, а вопрос о неслитном слиянии самобытия истинного человека с самобытием Бога в

мире Нирваны. Поэтому следует сказать, что если в эмпирической реальности – в мире сансары – объект – окружающий мир, а субъект – человек, то в Нирване нет разделения между Сверх-Я и Мировой сущностью, т.е. Богом. «Ты есть то».

В рамках данного анализа важным является и следующий момент: в философском учении Гаутамы говорится прежде всего о человеке как Боге, но ничего не упоминается о Вселенском Боге. Истинный человек не характеризуется большой активностью, наподобие Бога христианства или мусульманства, Будда не упоминает таких его качеств, либо умалчивает о них. Видимо, во взглядах Гаутамы на проблему Бога доминировали (в особой форме). Шакьямуни не отрицал существования какой либо Мировой Сущности, он утверждал, что человек независим в своих действиях от Бога, хотя и тождественен Ему в принципе.

Таким образом, особенностью учения Будды является цель – достижение состояния истинного человека, подобного Богу, но не выступающего зависимым от него существом. В этом и заключается главное содержание Нирваны – истинной жизни.

4. ОБОБЩЕНИЕ

Подведем итоги нашего исследования. Из философского учения Будды об иллюзорной жизни личности становится ясным видение им подлинной картины мира. Согласно ей, люди, вращаясь в бесконечном круговороте превращений, не ведают, что в действительности они не являются самостями, так как выступают не более чем ежемгновенно обусловливающимися элементами бытия, - дхармами. Истинной же личности не существует в мире сансары, она вне его. В результате возложенности на человека такого бремени жизни, он страдает. Поэтому Гаутама полагал, что люди должны увидеть мир таким, каким он есть сам по себе, чтобы отказаться от него. Для того, чтобы освободиться от тяжести-жизни, человеку следует разорвать все путы, связывающие его с миром бытия. Эти путы - желания, образующие новые рождения. Чтобы человеку избавиться от этих пут, нужно следовать восьмеричному пути спасения, который представляет собой целостную систему человеческого преобразования. Он объединяет нравственное совершенствование, практику медитации, развитие мистического зрения. Только развивая этот путь, можно достичь подлинного освобождения - Нирваны.

Главная суть восьмеричного пути - самоотстранение. Преодолев зло, освободившись от привязанности к добру, очистив свой ум, чувства, человек становится истинным Человеком мира Нирваны, сущность которой невыразима языком эмпирической реальности. Истинный человек - это существо, тождественное Богу. Он обладает сверхъестественными характеристиками: блаженством, вечностью, мудростью, совершенством, любовью и многими другими. Истинный человек подобен Богу, находится в единстве с Ним, но в тоже время является «сам себе светильником».

Таким образом, начиная с полного жизнеотрицания, Будда утверждает другую жизнь - Нирвану.

Философское учение Гаутамы является по своему характеру мистическим. Он мистически решает самые важные экзистенциальные проблемы. В связи с этим возникает законный вопрос: «возможно ли решение жизненных трудностей иными способами?» или мы, люди, ещё не понимаем, где находиться наша настоящая жизнь?

Философское учение Будды оставляет после себя много вопросов так же как и личность Гаутамы. Например, какое место в человеческом развитии занимает практика мистической интуиции? Какова взаимосвязь такой интуиции с практикой человеческой медитации? Отмеченные неясности оставляют широкое поле для дальнейших исследований сущности и особенностей философского учения Будды. Все эти проблемы могут стать объектами будущего познания философского учения Будды.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алан В. Уотс. Путь Дзэн. – К.: «София», 1993.- 320 с.
2. Антология мудрости. 106 философов: жизнь, судьба, учение. В 2-х т. - Симферополь: «Таврия», 1995.- 463 с.
3. Буддизм: Словарь /Абаева Л. Л., Андросов В. П. - М.: Республика, 1992. - 285 с.
4. Блаватская Е. П. Тайная доктрина. Т. 1.- М.: Прогресс-Культура, 1992.- 384 с.
5. Джатаки. - Спб.: Издательство Чернышева, 1993.- 136 с.
6. Дхаммапада. - Спб.: Издательство Чернышева, 1993. - 176 с.
7. Лысенко В.Г., Терентьев А.А., Шохин В.С. Ранняя буддистская философия. Философия джайнизма. - М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1994. - 383 с.
8. Розенберг О. О. Труды по буддизму. - М.: Наука. Главная Редакция восточной литературы, 1991. - 295 с.
9. Судзуки Д. Т. Мистицизм христианский и буддийский. - К.: «София», Ltd., 1996. - 288 с.
10. Тхить Ньят Хань. Обретение мира. - Спб.: Изд-во «Андреев и сыновья», 1993. - 279 с.

6. ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- http://elibrary.ru/ - научная электронная библиотека;
- http://psylib.org.ua/ - библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев);
- http://koob.ru/ - библиотека «Куб»;
- http://flogiston.ru/ - психологическая библиотека «Флогистон»;
- http://саморазвитие1.рф/Buddizm/Budda_teaching.php - Учение Будды
- http://philosophy.ru/library/asiatica/indica/edu/01/04.html - Буддийская философия

7. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1) Выберите правильное определение.
Дхармы – это:
А. материальные частицы, создающие бытие;
Б. идеальные элементы, образующие сансару;
В. невыразимые сущности, проявляющие бытие;
Г. Материально-духовные элементы, творящие круговорот рождений живых существ и явлений мира.

2) Ответьте на вопрос:
Как Вы думаете, с чем сравнивают йоги практику восьми дхъян?
А. с полётом орла;
Б. с течением реки;
В. с восхождением на высокую гору;
Г. с посещением лабиринта;
Д. с черепахой, которая втягивает свои конечности под панцирь.

3) Ответьте на вопрос:
Какой эпитет, согласно учению Гаутамы, не подходит для определения сущности Нирваны?
А. “добрая”;
Б. “свободная”;
В. “неставшая”;
Г. “мудрая”.

4) *Выберите три фундаментальные характеристики бытия, согласно учению Будды:*
А. иллюзорность, страдание, обусловленнность;
Б. обусловленность, изменчивость, неведение;
В. изменчивость, бессамостность, страдание;
Г. обусловленность, иллюзорность, неведение.

5) *Выделите поворотный этап восьмеричного пути:*
А. борьба с “оковами”,связывающими человека с сансарой;
Б. включение внутреннего бессознательного процесса освобождения;
В. раскрытие сверхинтуитивного видения реальности;
Г. конроль трех путей действия.

6) В чем заключается суть концепции анатман?

А. в отрицании существования какого-либо вечного начала у человеческого существа;
Б. в утверждении неистинности эмпирического человека, его нетождественности истинной самости;
В. в изменчивости и наполненности страданиями жизни человека;
Г. в неведении человека.

7) Какова наиболее важная причина благородного молчания Будды о природе Нирваны?
А. он не знал ответа на этот вопрос;
Б. истинная реальность невыразима определениями мира сансары;
В. изучение этого вопроса не ведёт к “цели, незаинересованности, прекращению, покою”;
Г. отвечать молчанием о сущности Абсолютного было традиционно для учителей древней Индии.

8) Отметьте четыре основы осознанности:
А. осознанность тела, осознанность дыхания, осознание ложности своего самосуществования, осознание своего бессознательного;
Б. осознанность своего сознания, дыхания, осознание недвойственности вориятия себя, осознанность чувств в чувствах;
В. осознанность сознания, тела, чувств и объектов сознания;
Г. осознание изменчивости мира, своего бессознательного, ложности восприятия себя, осознанность слияния субъекта и объекта сознания.

Учебно-методическое пособие для подготовки

к практическим занятиям по психологии личности

Геннадий Викторович Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УЧЕНИИ БУДДЫ

Редактор

Технический редактор

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать

Формат 60Х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times New Roman.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – . Уч.-изд. л. – .

Тираж 300 экз. Заказ №

ИПК БГПУ 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра общей и социальной психологии

Г.В. Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ВОСТОЧНЫХ УЧЕНИЯХ

Учебное пособие по психологии личности

УФА 2016

УДК 22
ББК 87.3(5)
Б 81

Печатается по решению функционально-научного совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Бондаренко Г.В. Концепция нравственной сферы личности в восточных учениях [Текст]: учебное пособие по психологии личности / Г.В. Бондаренко. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 44 с.

В данном пособии содержатся материалы для подготовки студентов в рамках изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности». Представлены дополнительные к лекционным материалы для изучения концепции нравственной сферы личности в восточных учениях, а также задания для подготовки к практическим занятиям. Особое внимание уделено анализу общих особенностей китайских нравственных учений, даосской и конфуцианской концепциям нравственной сферы личности. Основными темами изучения в данном пособии также являются: типологии ценностей, значение нравственности в личностном и индивидуальном развитии человека, цели и методы развития личности.

Учебное пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения. В свою очередь, данное пособие может представлять интерес при освоении дисциплин: «Общая психология», «История психологии», «Социальная психология личности», «Философия» и «Педагогика».

Рецензенты:
А.Ю. Севальников*, ведущ. науч. сотр. (Институт философии РАН);*
Г.А. Шурухина, *педагог-психолог, к. психол. н. (ГАУ РЦСППСДМ).*

ISBN –

© Издательство БГПУ, 2016.
© Бондаренко Г.В., 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Даосская концепция нравственности личности	5
2. Конфуцианская концепция нравственной сферы личности	21
3. Особенности китайских нравственных учений	33
4. Список рекомендованной литературы	39
5. Ссылки на интернет-ресурсы	40
6. Вопросы для самоконтроля	40

ВВЕДЕНИЕ

Заметно усилившийся в недавнем прошлом на Западе (в Европе и США) и в России интерес к восточным учениям в целом, и к китайским в частности, продолжает расти. Это обусловлено тем, что тема нравственного совершенствования является одной из центральных в структуре восточных учений, которые во многом имеют практический характер. Они ориентированы на каждого человека, отличаются глубиной и оригинальностью постановки моральных проблем и спецификой путей их решения.

В данном пособии рассмотрены основные положения нравственных концепций даосизма и конфуцианства, которые и по сей день являются одними из основных духовных традиций Востока.

Основная цель данного пособия – это введение студента в мир философских и психологических воззрений восточных духовных учений, приобщение к научному их пониманию. Главное заключается в усвоении студентом основных понятий концепции нравственности личности в даосизме и конфуцианстве в его основных аспектах. Важно осмысление методологических основ освещаемого учения, актуальных проблем его изучения и применения. В свою очередь, студенты должны владеть системой теоретических знаний, специальной терминологией и категориальным аппаратом по основным аспектам концепции нравственности личности восточных духовных учений.

Представленное пособие направлено на изучение особенностей психологии восточных учений, оказывающих большое влияние на развитие современной фундаментальной и прикладной психологии.

В рамках данного предмета особое внимание уделяется осмыслению мировоззренческих основ восточных учений, анализу теорий природы психики человека, личности и индивидуальности, изучению восточных концепций самореализации, методов и методик самосовершенствования. В свою очередь, рассматривается проблема взаимосвязи между индивидуальной, коллективной психикой и мирозданием. Также анализируются возможности использования идей восточных учений в современной психологии, их влияние на становление западных и отечественных направлений XX и начала XXI веков.

Учебное пособие адресовано студентам направлений подготовки: 37.03.01 Психология, 050400 Психолого-педагогическое образование и студентам по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения для изучения блока «Восточные концепции личности» дисциплины «Психология личности».

1. ДАОССКАЯ КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ



Даосизм (кит. *дао цзя*, *дао цзяо*) – это китайская духовная традиция, неотъемлемой и притом фундаментальной частью которой является нравственное совершенствование.

Основополагающие идеи даосизма были изложены в период с VI по II вв. до н.э. в произведениях Лао-цзы («Дао-дэ цзин»), Ле-цзы («Ле-цзы»), Чжуан-цзы («Чжуан-цзы»), а также в сочинении «Хуайнань-цзы» («Философ из Хуайнани»).

Как отмечают Вэнь Цзянь и О.Бойко, в настоящее время на территории Китая даосизм представлен двумя главными школами: школой Совершенной истины (*Цюаньчжэнь*) и школой Пути неба (*Сяньтяньдао*). В современном Китае даосское учение не играет ведущую роль, которая принадлежит конфуцианству, в тоже время остаётся одним из самых авторитетных.

Даосское мировоззрение носит мистический характер. Подобно другим мистическим, а также религиозным и религиозно-философским учениям, в нем проводится точка зрения, утверждающая существование особой сущности, которая обладает невыразимыми характеристиками. В даосизме она обозначается как «*Дао*».



Дао

Именно восприятие Дао, видение её как подлинной действительности, является источником даосской концепции. Изучение сути нравственности в даосизме невозможно без понимания учения о Дао. Концепция Дао характеризует даосизм как особое философское учение. «Дао» – это не идея или предельно общее понятие, выводимое из определённых аксиом и категорий. Даосские определения представляют собой в большей степени обозначениями и знаками, которые являются попытками словесно выразить результат восприятия сверхэмпирических уровней реальности мира. Можно предположить, что для даосской (и

шире, китайской) культурной традиции свойственна неразделенность миропонимания и мироощущения. Поэтому восточное мировосприятие имеет много общего с художественным творчеством. Каждый иероглиф многозначен. Его понимание предполагает личностное видение и трактовку. В китайском понимании иероглиф не представляет что-то искусственно созданное. Это органичная часть мира. Поэтому следует отметить, что «структура» даосского знания не строится на логических связях. Обозначения и положения, высказываемые в даосской философии, логически не выводятся друг из друга. Все эти особенности даосского мировоззрения чрезвычайно важно учитывать при рассмотрении концепции нравственности в даосизме.

Как отмечают последователи даосизма, «Дао» – это символ, образ для обозначения того, что не может быть словесно выражено. Лао-цзы подчеркивает в «Дао-дэ цзин»: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя». Он также отмечает: «Я не знаю её имени. Обозначая иероглифом, назову её Дао». Видимо, слова, являющиеся атрибутами действительности, в которой мы живём, не способны выразить реальность Дао.

Даосы отмечают, что мир – это самопроявление «постоянного» и «безымянного» Дао, которое проходит этапы развертывания и сворачивания. По отношению к нему мир является «проявленным» и «обладающим именем» Дао. Проявление мира – это определенный цикл «жизни» «безымянного» Дао. Самораскрывшееся Дао проходит определенные стадии превращений и затем «возвращается» в непроявленное состояние абсолютной «Пустоты», «Беспредельного» (*У-цзи*). Поэтому о возникшем мире в даосизме говорится, что это непостоянное Дао.

В соответствии с даосизмом, с рождением вселенной её составляет «тьма вещей». В то же время, по словам даосов, мир – это и одна вещь, Дао. Все вещи слагаются в Дао, а Дао содержит их в себе, объединяет и поддерживает их. Тем самым, мир в даосской концепции является целостностью не сам по себе, а именно как составляющая естественного Дао и благодаря ему.

В философии даосизма все сущности обозначаются термином «вещь» («*у*»). Для пояснения данного вопроса приведем мнение Е.А.Торчинова: «…вещь китайской культуры жива и универсальна, духовна и одушевлена,… китайцы относили к вещам не только предметы материального мира, как рукотворные, так и природные, но и все живые существа (включая людей)… вещь в китайской культуре – не только вещь, но и существо, или вещь-существо, на что указывает и ключ (классификатор) соответствующего иероглифа – «жертвенное животное»».

Даосская вещь (*у*) едина с Высшей сущностью. Каждое существо понимается даосами как одно из проявлений, продолжений Дао.

Проявленное Дао и каждая составляющая его вещь, а также все процессы обладают одновременно двумя противоположными составляющими, которые обозначаются терминами «*инь*» и «*ян*». «Все существа носят в себе *инь* и *ян*… и образуют гармонию», – говорится в «Дао-дэ цзин». Они соответственно переводятся с китайского как «тень от солнца», «теневая (несолнечная) сторона», «северный склон горы», «изнанка», «ночь» и «солнце», «солнечный свет», «солнечная сторона». С точки зрения даосской философии, все в мире может быть рассмотрено как взаимоотношение *инь* и *ян*. Они взаимопроникают, находятся в высокой степени единства. Поэтому в даосском учении мир в целом предстает как единство различных пар противоположностей.

Дао предстает в философии даосизма как нечто, которое является условием всего в проявленном мире. Это та основа, «оборотная сторона» всего происходящего, без которой мироздания просто не может быть. Дао предстает как единое тело, ткань, сплетающая в себе бесконечное множество вещей-сущностей и происходящих процессов.

По словам С.С. Глаголева, Дао в единстве его составляющих можно обозначить и следующим образом: «Это путь и путник вместе. Это вечная дорога, которую проходят существа и предметы». Понимание высшей сущности как Пути мира, как того, что направляет движение всех существ, сосуществует с ними и является смыслом всех изменений мирозданий, является спецификой даосизма.

Торчинов Е.А. считает, что «философский термин «дао» связан именно со значением «Путь», «дао для даосов – это путь, принцип существования мира, даже, если несколько вольно модернизировать это понятие, – программа мирового развития». В биографии современного даосского учителя Ван Липина написаны следующие строки: «Мы претворяем Дао в самих себе, и Дао претворяется в целом мире. Таков смысл слова «Дао».

Постоянное Дао ценно, по мнению даосов, тем, что весь миропорядок коренится в нем. А именно: единство, равенство и гармония противоположностей, естественность протекания изменений. «Дао – глубокая [основа] всех вещей», – написано в «Дао-дэ цзин». Вечное Дао наблюдает и за соблюдением справедливости и равновесия во вселенной.

С воззрением на мироздание как единый организм связано даосское положение о наполненности всего в мире жизнью, так как Дао – всеобщая основа мироздания. Каждая вещь обладает жизнью и имеет свое место и роль в мире. Проявленное Дао представляет огромную семью, музыкальное созвучие. Все строится не на подчинении и приказании, а на взаимной любви детей и родителей, идущей от сердца.

Одним из важнейших составляющих мирового целого является человек. «Небо, Земля и я вместе живем, и тьма вещей составляет со мной единое», – повествует Чжуан-цзы. С точки зрения даосизма, человек является самым духовным-божественным из всех сущностей, пространство и время вселенной в его руках, только человек наиболее одухотворен.

Даосский взгляд на человека делает акцент на единстве и гармоничности отношений с другими сущностями. Даосы выдвигают на передний план в устроении вселенной свободу, нравственное начало и внутреннюю цельность.

Следует добавить, что, согласно даосской философии, человек в своей действительности представляет особый мир, который при этом составляет единое целое с Дао, а также со всем мирозданием. В даосском учении опорой человека является не только мир и Дао, но и он сам. Степень укорененности в себе самом возрастает по мере совершенствования личности.

Человек может как помогать всем вещам-сущностям, так и стать источником зла. Он может внести и дисгармонию в мировое устройство, стать причиной бед и беспорядка. В даосском учении уделяется большое внимание теме отхода человека от существующей внутренней и внешней гармонии и появлению так называемого «человеческого Дао» (*жэньдао*).

Данный момент обусловливает необходимость перехода к исследованию специфики даосской концепции зла и беспорядка.

Проблема нравственно-отрицательного остаётся одной из самых сложных проблем в жизни человечества. Различные философские, психологические и религиозные концепции предлагают своё видение данной проблемы. Среди множества подходов особо выделяется мировоззренческая позиция, согласно которой источником зла является, прежде всего, сам человек. Одним из наиболее характерных восточных учений, придерживающихся подобных взглядов, является даосизм. Рассмотрим особенности даосского видения проблемы.

Основными проблемами, связанными с темой беспорядка в даосизме, являются: аспекты беспорядка, понимание его, прежде всего, как ухода от своей таковости, причины потери людьми своей самости, видов самоотстранения, учения о человеческом Дао, а также возмездия нарушившим порядок

Для даосизма характерно и понимание того, что в проявленном мире кроме устройства, восходящего к Дао (гармония, единство и естественность), существует и беспорядок (потеря собственной таковости, бедность, войны, увеличение числа «воров и разбойников»). Изначально в самом Дао отсутствует зло, беспорядок, все это результат деятельности человека, считают даосы. Наличие беспорядка определяется даосской философией как «нарушение Дао», это отход от существующего мирового

устройства. Согласно «Дао-дэ цзин», наряду с естественным Дао существует и «человеческое Дао», которое «отнимает у бедных и отдаёт богатым». Под «человеческим Дао» в даосизме понимаются действия, наносящие ущерб себе и другим существам, связанные со стремлениями к богатству, власти, чувственным наслаждениям и личным интересам. В свою очередь, к «человеческому Дао» в учении последователей Лао-цзы можно отнести и следование неестественной добродетели (например, почтительности, справедливости и гуманности), а также действия (в противоположность недеянию (*у-вэй*).

Одним из результатов следования людей «человеческому Дао» является и нарушение естественной мировой гармонии. Ведь отношения мира и человека строятся на основе равновесия *инь* и *ян*, нарушение которого влечет за собой появление беспорядка.

Также Лао-цзы подчеркивает, что наличие зла во многом зависит и от людей, обладающих властью. «Во вселенной имеются четыре великих, и среди них находится государь», – говорится в «Дао-дэ цзин». Источник войн, смут и бедствий в обществе заключается именно в пагубной политике правителей, утверждает Лао-цзы.

В чем же проявляется деятельность правителя, несущая беспорядок в этом мире? Прежде всего, в самовольных действиях, которые не учитывают естественности жизни вещей, нарушают её. Подобная «деятельность» становится следствием неследования своей «природе и древнему началу [Дао]». Появление беспорядка связывается даосами и с тем, что правитель может стремиться взять на себя роль судьи в мире, решая самовольно, кто прав, а кто виноват. Но тем самым, утверждают даосы, человек нанесет вред самому себе. «Кто, заменяя великого мастера, рубит [топором], повредит свою руку», – говориться в «Дао-дэ цзин». Человек, находящийся у власти, не должен стремиться возвыситься над людьми.

Таким образом, даосам свойственно понимание того, что зло и беспорядок, беря начало в отдельных людях, оборачиваются бедствием для многих. Для даосизма характерна точка зрения, что нравственная, социальная, политическая и космическая сферы находятся в неразрывной связи. Поэтому даосское учение о беспорядке в мире непосредственно связано с темой утерянного людьми золотого времени.

По мнению Лао-цзы, в древние времена люди жили в гармонии с собой и миром. Они следовали Естественному Дао. Но потом, из-за отхода от собственной природы, люди нарушили подлинный порядок своей жизни. «Путь утерян», – констатирует Чжуан-цзы. Вот как Лао-цзы описывает это состояние среди людей: «Когда великий путь утрачен – появляются «человечность и «долг». Вместе с остротой ума рождается и великое коварство. Когда шесть родичей не ладят – появляются «сыновняя

почтительность» и «родительская любовь». Когда в государстве смута – возникают «верноподданные»…». Ведь естественность, о которой говорят даосы, не связана с телесным, страстями и человеческими порядками, с точки зрения даосизма, она в других измерениях человеческого существа. В связи с этим, согласно Чжуан-цзы, существуют пять врагов природы человека: «…пять цветов расстраивают зрение, пять звуков расстраивают слух, пять запахов расстраивают обоняние, пять вкусов расстраивают вкусовые ощущения, а пристрастия и неприязнь загрязняют наше сознание. Эти пятеро – враги жизни». В свою очередь об этом говорится в «Цин цзин цзин»: «Если дух *шэнь* охвачен тревогой, то возникает привязанность к вещам. Если возникла привязанность к вещам, то появляются страсти. Если появились страсти, то приходят и досады и огорчения. Досады и огорчения, безудержные фантазии приводят к невзгодам и страданиям тела и сердца».

Даосское положение о том, что люди утеряли свою природу, и это стало причиной зла и беспорядка в мире, таким образом, поднимает и проблему места человека в мироздании. От пути, который выберет человек, зависит во многом не только судьба самого человечества, но и всего мира.

Зло, беспорядок являются показателем «болезни» мира людей. Суть болезни и сущность беспорядка одинаковы, по мнению даосов.

По сути, даосы поднимают проблему отчуждения человека от самого себя, мира и Дао. Проблема самоотчуждения рассматривается в учении Лао-цзы не только на уровне отдельного человека. Даосского мудреца волнует и состояние общества в целом. Отчуждение в даосской концепции мира – это состояние нарушения гармоничных отношений между людьми, непонимание особенности своего места во вселенной, это и отсутствие осознания большой ответственности за свои поступки.

Самоотстранение рассматривается в даосской философии непосредственно связанным с гносеологической проблематикой. Ведь, по мнению даосов, способность человека к подлинному видению действительности напрямую зависит от свободы от страстей. В «Дао-дэ цзин» сказано: «…кто свободен от страстей, видит его [Дао чудесную тайну], а кто имеет страсти, видит его только в конечной форме». Данное воззрение является объединяющим для восточной философии.

Беспорядок трактуется в даосской концепции и как нарушение гармоничного течения жизненной силы *ци* в человеке, отсутствие баланса между *инь-ци* (жизненная сила, представляющая «женский» полюс) и *ян-ци* («мужская» жизненная сила).

Как отмечает А.Е. Лукьянов, Лао-цзы утверждал, что невозможен путь человека, коренящийся прежде всего в эмпирической реальности, ведь это будет противоречить гармонии двух составляющих мира, пустоты

и оформленности, и укоренённости всех живых существ в Дао. С точки зрения даосизма, человек не может жить как обособленное существо. Подлинная природа человека находится в пустотности мира, в единстве всех сущностей, основывающемся на свободе. Поэтому даосы отрицательно относятся к прогрессу человечества. Путь даосизма – это путь свободы. По мнению А.Е. Лукьянова, Лао-цзы говорит о существовании особой культуры (*вэнь*), содержание которой отлично от смысла, вкладываемого в данный термин конфуцианством. Даосская философия связывает культуру прежде всего с природой человека. «Задача даосизма», – отмечает А.В. Уотс, – «исправить неизбежный вред, нанесенный этой дисциплиной, и не только восстановить, но и развить природную спонтанность, которая имеет в китайском языке особое назначение – *цзы-жанъ* – «самособойность»».

Также следует добавить, что в «Дао-дэ цзин» подчеркивается, что зло появляется в мире только с появлением добра: «Когда [все] узнают, что добро является добром, возникает и зло». Добро и зло, в понимании даосов, обусловливают друг друга, как и остальные противоположности. Они являются результатом деятельности человека, отошедшего от своей таковости. Даосы раскрывают взаимосвязь между появлением добра в мире и, как следствия, возникновением его противоположности – зла. Добро и зло возникают именно по причине нашего неподлинного видения мироздания, говорят даосы.

Нужно также сказать, что даосы поднимают проблему вынужденного насилия по отношению к тем, кто несет людям и всему миру бедствия, а также рассматривают возможность ведения войны, которой нельзя избежать. Война, с точки зрения даоса-правителя, является вынужденным злом. Смерть же является нарушением тогда, когда она является насильственной, в отличие от смерти – естественной трансформации, направляемой Дао.

Хотя даосы говорят о зле, беспорядке, идущих от человека, в то же время, согласно их точке зрения, человеческое Дао находится под пристальным взором безымянного Дао. «Кто хочет отнять что-нибудь у другого, непременно потеряет своё», – взывает к людям Лао-цзы. А в другом фрагменте «Дао-дэ цзин» говорится так же, что тот, кто стремится подчинить мир силой оружия, получит скорое возмездие. Тем самым, существующий в мире беспорядок контролируется. В «Дао-дэ цзин» сказано о Дао: «… оно всегда на стороне добрых». Интересно, что Дао при этом не отвергает «недобрых людей».

Таким образом, рассмотрение даосского видения проблемы зла и беспорядка позволяет прийти к следующим выводам. Беспорядок в понимании даосов – это прежде всего внутреннее состояние дисгармонии людей. Главное содержание беспорядка, с точки зрения даосов, в

самотчуждении и тем самым в потери связи с Дао. Зло, беспорядок – это явление многоохватное, он затрагивает и внутренний мир человека, и характер его отношений с другими сущностями, и систему управления государством. Для даосской философии характерно понимание того, что состояние мироустройства находится в прямой зависимости от нравственности человека, ведь, согласно даосизму, изначально в мире нет беспорядка, это следствие деятельности человека.

Представители даосского учения не ограничиваются констатацией существования зла, они говорят о пути и различных методах его преодоления.

Даосизм придерживается концепции существования пути жизни человека и мира в целом, или иначе: направленности и смысла. Учение о возврате («*гуй*» означает дословно «возвратиться домой») в Дао является главной направленностью жизни с позиции даосской философии.

В даосизме, целью возвращения является достижение «своего начала» (или: «общего корня»), «изначального», «покоя», «гармонии», «естественности», «сущности», «состояния младенца», «порядка», «изначальной одухотворенности», «постоянства» и, таким образом, Дао.

Возврат (*гуй*) имеет две составляющие: путь назад в состояние единства со своей природой и, в то же время, это движение вперед – возврат в Дао в новом качестве. «Истоки начала есть оборотная сторона конца», – сказано в «Тай цзи ту шо». Таким образом, путь человека и мира – это обретение нового за счет достижения оставленного позади. Это особенно характерно демонстрирует даосский призыв вернуться к естественности ребенка.

Учение даосизма о возвращении и ставящиеся им цели основываются на даосской трактовке критериев подлинности жизни, ставящей на первый план достижение собственной природы, самости (*цзы жань*) и в особенности - свободы. В даосской концепции нравственности большое место занимает также проблема обретения единства и гармонии человека с окружающим миром.

Рассмотрим смысл даосских понятий «естественность», «гармония» и «единство», так как это основополагающие понятия, которые лежат в основе даосской концепции нравственности, это главные моральные ориентиры, проистекающие от Дао.

Существует несколько подходов определения термина «*цзы жань*». Наиболее распространенный – «естественность». Ю.Канчуков характеризует «*цзы жань*» как «самотаковость», а В.В. Малявин – «таковость». Данный термин может иметь значения: «уподобиться себе», «установить согласие с собой», «стать собой», «постичь свою суть». *Цзы жань*, таковость, – это внутренняя природа человека, его самость, которой обладают и другие сущности-вещи. Для даосской философии характерно

понимание самости именно под углом видения её как действительной, подлинной сущности. *Цзы жань* соотносится также с путем, со «способом» существования. Определение «самотаковость» является в даосизме и показателем уникальности всех существ. В свою очередь, для даосизма характерно и понимание того, что сущности в своей самотаковости тождественны друг другу и Дао.

С точки зрения А.Е. Лукьянова, *цзы жань* означает главным образом настоящую, подлинную свободу вещей. А.Е. Лукьянов продолжает, что эта свобода не противоречит общей свободе всех вещей в даосской картине мира, а иначе она превращается в индивидуальную, обособленную самость *цзы*. Тем самым, важной особенностью даосского видения самости является понимание ее как свободы в единстве со всеми существами, свободы аспекта целого, в чем проявляется подлинность жизни.

Собственная природа, к которой должен стремиться человек, выражается, как отмечает А.Е. Лукьянов, и термином «духовная простота» (*пу*), который имеет прямое значение: «природа», «естество», «естественная простота», «сырая древесина».

Естественность как идеал, к которому нужно стремиться, характеризуется и как «преимущество в свойствах». Это преимущество заключается не в видимом, а скорее наоборот, самый ущербный человек может быть внутренне более богатым, живущим в «полноте свойств», чем другие нормальные и внешне очень привлекательные люди. Поэтому в одноименном произведении Чжуан-цзы встречается немало образов калек и уродливых людей, символизирующих мудрецов, живущих в единстве со своей природой. А.В. Уотс акцентирует внимание на том, что с естественностью связана подлинная творческая сила человека.

Отличительной чертой даосского учения о естественности является положение о внутреннем времени. Данное положение демонстрируется, как замечает Ж. Ш. Болен, следующей китайской пословицей: «Когда ученик готов, учитель появится сам». Тем самым, возникновение чего-либо определяется особенностями нравственного развития конкретного существа. Это особое жизненное время.

Как мы видим, естественность связана прежде всего с внутренним миром, с достижением покоя, единства (*тун*) и гармонии (*хэ*) (и не только с собой, но и со всем мирозданием). По сути, в даосском учении естественность, а также единство и гармония тождественны между собой. Ведь гармонию в даосском понимании можно определить и как единство вещей в их естественности. По словам Л.Е. Померанцевой, гармония употребляется как музыкальное созвучие, а в тексте «Чжуан-цзы» говорится о свирели вселенной, в которой «десять тысяч разных голосов», и все они поют, «так как им поется». Таким образом, единство – это и гармония, и в то же время это естественность и ее результат. Единство

(*тун*) и гармония (*хэ*) выступают как отношения *инь* и *ян*. Именно соотношение этих символов и отражает символ *Тай-цзи*. Интересно, что согласно Май-Май Цзе, одним из значений иероглифа Дао является: «путь полный гармонии, от головы до стоп».

Единство с природой не менее значимо для даоса-мудреца, чем мир людей. Можно сравнить даосский идеал жизни в единении со всем мирозданием и в целом даосское понимание мироустройства со смыслом древнерусского слова «*миръ*», родственным древнеиндийскому *mitras* (друг) и означающим «мирное сообщество» людей, живущих в согласии. В даосской философии членами такого сообщества являются все сущности-вещи

Рассмотрев содержание понятий «естественность», «гармония» и «единство», необходимо перейти к анализу содержания даосского пути самосовершенствования человека.

Даосский путь – это целостное преобразование, затрагивающее все существо человека: нравственность, разум, тело и жизненную энергию (*ци*), в результате которого человек обретает гармонию и свободу. Преобразование энергии осознается как изменение статуса практикующего в масштабах всей вселенной. По словам Л.Е.Померанцевой, термин «цельность» (*цюань*) является, например, в «Хуайнань-цзы» одним из важнейших. Методики самосовершенствования, свойственные даосизму, имеют много общего с йогой, буддизмом.

Для даосизма характерно понимание того, что возможно множество путей, ведущих к Дао. Как подчеркивается в «Гуань Инь-цзы»: «Во всех путях – один и тот же путь». Поэтому в даосизме существует разнообразие методов достижения Дао: медитация, внешняя и внутренняя алхимия, йога сновидений, сексуальные практики и занятия боевыми искусствами. Суть различных путей в том, чтобы, по словам Ван Липина, стать «господином самому себе», достичь своей природы и укорениться в ней «Даосы», – в свою очередь замечает Ван Липин, – «говорят: «Моя судьба во мне самом, а не в Небе». Во всех делах и в каждый момент своей жизни нужно «внутри себя иметь правителя». Нужно уметь владеть собой и никому не поклоняться слепо. Тогда каждый из нас осуществит свое предназначение: быть самим собой». Рассматривая особенность даосского видения пути человека, можно провести параллель с концепцией Э. Фромма о двух установках: иметь или быть. Даосский путь – это стремление быть в единстве со своей самостью. Таким образом, центральной составляющей разнообразных методов саморазвития является именно нравственное совершенствование.

Нужно сказать, что даосская нравственная практика направлена на достижение прежде всего не добра, а своеобразного сверхблага, *дэ*, которое преодолевает добро и зло. В Большом китайско-русском словаре

упоминаются такие значения слова «*дэ*»: «добродетель», «душевная чистота», «высокая нравственность», «сила души», «великодушие», «доброта», «благодеяние», «помощь», а также «начало», «появление», «рост», «развитие». Как отмечает А.Л.Мышинский, под *дэ* в даосизме понимается и следование естественным мировым переменам. *Дэ* – это и свойство природы человека. Практика *дэ* затрагивает не только нравственность, но и всю природу человека. Через весь даосизм проходит положение о раскрытии сердца (*синь*). Данное слово переводится также и как «душа», «дух», «разум». В свою очередь, Ю. Канчуков пишет, что значение иероглифа «*синь*» «ещё шире – «центр, средоточие личности».

Благодаря опустошению своего сердца человек достигает единства. Э. Руссель пишет, что в даосизме сердце представляет собой «Полярную звезду внутри нас». Интересно, что иероглиф «*дэ*» в основании своего начертания включает иероглиф «*синь*».



дэ



синь

«Сердце – господин всего тела, повелитель всех духов. Когда оно покойно, оно ведет к прозрению. Когда оно взволновано, оно увлекает в помраченность», – говорится в произведении Сыма Чэнчжэня «О пребывании в забытьи».

Концепция естественной добродетели, отстаиваемая даосами, на основании которой строятся, по их мнению, подлинные отношения между людьми, человеком и природным миром, а также между человеком и Дао, является, с точки зрения автора, одной из самых характерных и ценных сторон даосской философии. По своему содержанию естественная добродетель, коренящаяся в своей таковости, глубоко отличается от нравственности, представляющей собой систему нравственных норм поведения. Последняя позиция свойственна в большей степени европейской философии. Среди восточных религиозно-философских традиций её выражает конфуцианское учение. Основными понятиями этики конфуцианства, ставшего неотъемлимой частью философии и культуры народов Юго-Восточной Азии, являются: *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие), *ли* (ритуал) и *дэ* (добродетель). Для них в немалой степени характерны связь с образованностью, приобщение к традициям общества, следование устоявшимся моральным нормам, ритуалу. Даосская этика –

это этика отсутствия установок, внешних руководителей. Даосизм выступает против морали. По мнению Хэшан-гуна, действительная добродетель беззвучна и не выражается с помощью письмен, это не то, к чему можно стремиться. Т.е., по словам В.В. Малявина, Лао-цзы противопоставляет конфуцианским ценностям внутреннее органическое знание «того, что таково само по себе». Естественная нравственность творится сама собой. И только так можно достичь подлинного нравственного поведения и свободы, которая предполагает высшую степень ответственности, считают сторонники даосизма.

Огромное значение на пути саморазвития уделяется постепенности работы над собой. «Большое дерево вырастает из маленького, девятиэтажная башня начинает строиться из горстки земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага», – сказано в «Дао-дэ цзин».

Следует подчеркнуть, что нравственное совершенствование рассматривается как главная составляющая пути человека к Дао. Здесь важно отметить, что для даосской этики, так же как и для буддийской, характерно её подчинение метафизике. Нравственное совершенствование связано прежде всего с необходимостью пробуждения человека, раскрытием его самости, в глубинах которой он находится в единстве и гармонии с другими сущностями и Дао. Тем самым, даосская этика – это этика обретения гармонии.

Об этике даосизма можно также сказать, что она является и эвдемонистической.

По своему характеру даосская нравственность является также и успокоительной, ставящей одной из самых главных целей на пути достижения Дао обретение покоя. В «Дао-дэ цзин» говорится: «Врата мира открываются и закрываются при соблюдении спокойствия», «Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к жизни».

Даосская дорога человека к обретению своей самости – это путь недеяния (*у-вэй*). «У – означает «не» или «нет», а вэй – «действие», «делание», «стремление», «напряженность» и «занятость», пишет А.В. Уотс. По сути, не-деяние – это действие, которое основывается на *цзы жань* (самотаковости и естественности). Такое делание проистекает не из разума и чувств, ведь, например, Лао-цзы говорит, что разум и страсти мешают людям. «Логика» не-деяния противоположна логике действий. *У-вэй* совершается в соответствии с добродетелью (*дэ).* «Человек, обладающий силой добродетели (*дэ*), живет в доме, не утруждая свой ум; и совершает действия без спешки», – написано в «Чжуан-цзы» Итак, не-деяние – это способ, метод достижения Дао.

Результатом длительного пути самосовершенствования является полная трансформация человека, достижение вневременного состояния, бессмертия, возвращения в Дао.

В даосизме выделяется два вида возвращения человека: достижение Дао в этом мире и абсолютное возвращение, полный разрыв всех связей с этим миром. В соответствии с характером возвращения, в даосизме выделяется типология людей, возвратившихся к Дао. В связи с этим Л.Е. Померанцева выделяет в «Хуайнань-цзы» два основных типа людей, обретших единство с Дао, это: «мудрец» (*шэньжэнь*) и «истинный человек» или «естественный человек» (*чжэнь жэнь*), если мудрец связан как с миром постоянства, так и изменчивости, то «естественного человека» характеризуют «абсолютная свобода от внешнего и полная замкнутость на внутреннем», под которым понимается и жизнь в теле Дао. «Подобные ему…концентрируют сердце и волю внутри, далеко проникают, находя себе пару в Едином…».

Поведение совершенномудрого человека является идеалом единства и гармонии человека и мира: «Все люди следуют за мудрецами, мудрецы следуют за совершенномудрыми, совершенномудрые следуют за всем сущим. Только совершенномудрые пребывают в единстве с сущим…».

Важно подчеркнуть, что, согласно «Дао-дэ цзин», совершенномудрые являются тождественными Дао. «Человек с Дао – тождествен Дао». Даосы выступают против искусственной добродетели, поэтому и отношения между человеком и Дао строятся не на основе страха, почитания и подчинения,в их основе лежат искренность и благоговение.

Возвращение в Дао – это не достижение предела совершенствования или переход в состояние неактивности, наоборот, «настоящий человек» переходит на новый уровень своего развития и открывает для себя новые возможности, изменяется характер его деятельности, которая абсолютно отлична от жизни обычного человека и протекает внешне незаметно. В связи с этим В.В. Малявин подчеркивает: «…знаменательно…что само слово «*дао*» по-китайски означает «путь»… Не будучи сущностью, Дао обозначает существо бесконечного пути человеческого совершенствования – даже за пределами совершенства. «Когда достигаешь вершины, не останавливайся – иди дальше», – говорили подвижники Дао». Цель пути – достичь Дао, но, достигая его и обретая свободу, человек должен перестать следовать Дао. «Не следовать Дао – вот Дао», – говорится в «Гуань Инь-цзы».

В заключении рассмотрения концепции возвращения совершенномудрого перечислим основные характеристики, которыми он обладает: естественность; абсолютная свобода; внутренняя целостность и гармония, а также единство и гармония со всем миром; сверхнравственность, преодолевающая понятия о добре и зле; мудрость; счастье; покой; вечность и безграничность в пространстве; любовь ко

всему живому; отсутствие желаний; сверхсознание; раскрытие потенциальных способностей.

Анализируя данные свойства совершенномудруго, можно условно употребить к определению его сущности термин «сверхличность», так как перечисленные качества по своему содержанию отражают смысл, выходящий за пределы понятия личности.

Спецификой даосской концепции совершенномудрого является и положение о том, что он, достигнув высокого уровня развития нравственности, начинает помогать другим людям и миру в целом в их пути достижения гармонии и естественности Дао. Совершенный мудрец, следующий Дао, выполняет роль «видимого» или «невидимого» проводника и помощника для людей и природного мира. Ведь, по мнению даосов, человек является самым духовным-божественным из всех сущностей, он сам гармонизируется и трансформируется.

В даосизме можно выделить два основных пути человека-мудреца, живущего в соответствии с Дао и гармонизирующего мир. Это путь мудреца-правителя и, как называет его Чжуан-цзы, «путь скрывающегося мудрого, некоронованного царя», о котором он в свою очередь рассказывает: «[Он] един с природой, а поэтому приводит к гармонии Поднебесную, [он] един с людьми» и «пасет [всех] в Поднебесной. Рассмотрим даосское видение этих двух путей.

Путь мудреца-правителя. Через весь «Дао-дэ цзин» проходит идея о том, что управление государством, а также сама личность правителя имеют значение в масштабах всего мироздания. Лисевич И.С. подчеркивает, что согласно даосской философии: «Срединное положение человека в мире определяет и «срединный путь»… диктует ему постоянную роль… посредника. Это видно даже в самом написании некоторых иероглифов, … например, слово «*ван*» (царь) изображается тремя горизонтальными чертами, соединенными одной вертикальной, поскольку владыка людей призван объединить своей персоной все три мира: … Небо, Землю и Дао». Лао-цзы упоминает государя в ряду четырех великих в мире: «Во вселенной имеются четыре великих, и среди них находится государь». Характер управления влияет на жизнь как всего мира, так и природы, поэтому в центре одного из путей возвращения мира находится именно личность мудреца-правителя, ведущего за собой мир, следуя ему. Что же означает управлять, согласно Естественному Дао? Мудрец должен следовать внутренним побуждениям сердца, недеянию, неумствованию и естественности, совершенствовать свою нравственность, быть в высшей степени справедливым государем, рассматривать простых людей как опору для знатных, просвещать людей и стараться избавить их от недоброго, таящегося в них. Согласно комментарию И.С. Лисевича, иероглиф «мудрец» представляет собой изображение уха и рта: «…

мудрый ничего не придумывает, не измышляет, а лишь вслушивается в сокровенное своим внутренним слухом…». Поэтому центральное значение имеют недеяние и следование естественности. Их главный смысл – не вмешиваться в естественную жизнь людей, не обременять народ тяжелыми поборами и войнами. Предоставить людям возможность жить самим по себе. Согласно Лао-цзы, люди сами будут исправляться благодаря пассивности и спокойствию мудреца, который должен быть не тираном, а слугой народа. В Дао-дэ цзин сказано: «…руководя, не считать себя властелином – вот что называется глубочайшим *дэ*». Как бы подводя итог описанию мудреца-государя, Лао-цзы подчеркивает: «Лучший правитель тот, о котором народ знает лишь то, что он существует». В результате вышеупомянутой деятельности совершенномудрого человека, по мнению Лао-цзы, «небо и земля сольются в гармонии», «тьма вещей сама начнет двигаться», и «будет установлен порядок».

Итак, способствуя преобразованию людей, мудрец гармонизирует и весь мир, который начинает жить в соответствии с Дао. В то же время для даосской философии свойственно положение и о том, что порядок в Поднебесной не может быть в полной мере достигнут только благодаря усилиям одного мудреца. «Я в одиночку ничего не сделаю, даже указывая всем правильный Путь», – говорится в «Чжуан-цзы».

С точки зрения даосизма, человек может вести за собой мир и в роли «скрывающегося» мудреца. Как замечает В.В. Малявин, в соответствии с «Дао-дэ цзин»: «…жизнь в согласии с «таковостью» вещей определяется как скрытая «поддержка» (*фу*) всего сущего, которая противопоставляется произвольному вмешательству в чужую жизнь». Р.Вильгельм в комментарии к даосскому алхимическому трактату «Тайна Золотого Цветка» пишет о мудрецах-проводниках всего мира, что они могут, «являясь невидимыми, влиять на людей и вдохновлять их на великие мысли и благородные дела. Святые мудрецы древности – это такие люди, которые тысячи лет поддерживали и просвещали человечество». Такой мудрец исходит в своей деятельности из пустоты, покоя, безмятежности, уединения, тишины, недеяния.

Таким образом, оба пути, путь мудреца-правителя и путь «скрывающегося мудрого», едины в своем содержании, направлены на достижение естественности Дао и имеют огромное значение для развития нравственности в масштабах всего мироздания.

Подведем итоги. Конкретное рассмотрение даосской концепции нравственности позволяет сделать ряд обобщающих выводов:

- даосское моральное учение решает широкий спектр нравственных проблем: сущность нравственности, природа зла и беспорядка, положительный нравственный идеал поведения человека, цели и методы нравственного самосовершенствования, содержание основных этапов

самосовершенствования, влияние нравственности человека на мироустройство и др.;

- нравственная концепция даосизма является прежде всего практической. В ее основе лежит мистическая практика, базирующаяся на постижении Дао, как основы мироздания. Для даосской этики характерно её подчинение метафизике. Путь самосовершенствования включает разнообразные методы трансформации сердца, ума, тела и энергии;
- даосское учение о нравственности опирается на понятие о естественной добродетели, основывающаяся на идее *цзы жань* (естественности, самотаковости);
- в даосской философии уделяется большое внимание теме отхода человека от существующей внутренней и внешней гармонии и появлению так называемого «человеческого Дао»;
- даосы считают источником зла и беспорядка прежде всего отчуждение человека от самого себя, мира и Дао. Отчуждение в даосской концепции мира – это состояние нарушения гармоничных отношений между людьми, непонимание особенности своего места во вселенной, это и отсутствие осознания большой ответственности за свои поступки;
- представители даосского учения не ограничиваются констатацией существования зла, они говорят о пути и различных методах его преодоления. Учение о возврате в Дао является главной направленностью жизни, согласно даосской философии;
- концепция возвращения и её цели основываются на даосской трактовке критериев подлинности жизни, ставящей на первый план достижение собственной природы, самости (*цзы жань*) и в особенности - свободы. В даосской концепции нравственности большое место занимает также проблема единства и гармонии человека с окружающим миром;
- главный принцип достижения Дао заключается в не-деянии (*у-вэй*);
- в даосизме выделяется два вида возвращения человека: достижение Дао в этом мире и абсолютное возвращение, полный разрыв всех связей с эти миром. Поведение совершенномудрого человека является идеалом единства и гармонии человека;
- основными характеристики, которыми он обладает, являются естественность; свобода; внутренняя целостность и гармония, а также единство и гармония со всем миром; сверхнравственность, преодолевающая понятия о добре и зле; мудрость; счастье; любовь ко всему живому;
- спецификой даосской концепции совершенномудрого является и положение о том, что он, достигнув высокого уровня развития нравственности, начинает помогать другим людям и миру в целом в их пути достижения гармонии и естественности Дао;

- совершенный мудрец, следующий Дао, выполняет роль «видимого» или «невидимого» проводника и помощника для людей и природного мира.

2. КОНФУЦИАНСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ



Среди различных китайских философских школ наряду с даосским нравственным учением особую ценность представляет этическая концепция конфуцианства.

Термин «конфуцианство» образован от латинизированной формы имени основателя школы – Конфуция (кит. – Кун Фу-цзы или Кун-цзы, «Великий учитель Кун»). Виднейшими представителями конфуцианства вместе с именем его основателя являются Мэн-цзы и Сюнь-цзы.

Основными произведениями конфуцианства являются «Лунь юй» («Беседы и суждения»), «Ши цзин» («Книга песен»), «Сяо Цзин» («Канон сыновней почтительности»), «Мэн-цзы», принадлежащее Мэн-цзы.

Данное направление оказало и продолжает оказывать огромное влияние на развитие менталитета, философии, искусства и политического устройства Китая, Кореи, Вьетнама и Японии. На территории современного Китая конфуцианство играет ведущую роль по сравнению с другими философскими и религиозными течениями.

Конфуцианское учение является, главным образом, антропоцентрическим. Для Конфуция и его последователей чрезвычайно важны следующие проблемы: природа человека, его место и жизнь в обществе, взаимоотношения между людьми, цели и критерии нравственного развития человека, а также способы нравственного воспитания человека и общества в целом. Данное учение носит практический характер и не ограничивается одной констатацией существования моральных проблем человека и общества.

Отправной точкой этики Конфуция стала концепция утерянного «золотого века». Не только древние даосы говорили о том, что былая гармония в обществе («золотой век») потеряна. Конфуций и его последователи также отмечали моральную деградацию современного им общества: «Учитель сказал: «В древности люди своевольные могли себя сдерживать; ныне же люди своевольные безудержны. В древности люди

самолюбивые владели собой; ныне же самолюбивые прикрывают стыд гневом. В древности даже купцы отличались прямотой; ныне же и глупцы творят обман»». Таким образом, Конфуций на примере выделения трех групп людей низкой нравственности (своевольные, самолюбивые, глупцы) показывает глубокое падение нравов людей его времени.

Конфуций не ограничивался указанием на этот факт. Он стремился разобраться в природе человека и причинах падения его нравственности. На основании своего исследования человеческой природы Конфуций выделяет несколько негативно-нравственных свойств человека:

- стремление к собственной выгоде;
- стремление к богатству и знатности («богатство и знатность – вот к чему стремятся все люди»);
- страх оказаться в числе бедных и презираемых («бедность и презрение – вот что ненавидят все люди»).

По мнению Конфуция, выделение этих свойств чрезвычайно важно, ведь оно позволяет наметить путь нравственного совершенствования человека. Конфуцию не был свойственен пессимизм, он считал, что люди могут преодолеть свои негативные качества.

Для этого человек должен встать на Путь-Дао. «Благородный муж думает о Пути, не думает о еде… Благородный муж печалится о Пути, не печалится о бедности», – говорится в «Лунь юй». Как отмечает Л.С. Переломов, слово «Дао» означает для Конфуция совокупность идей, принципов и методов, всю суть его учения, с помощью которого он собирался направить человека на путь истинный. Постичь Дао означает познать истину. Конфуцианская трактовка Дао отличается от даосской. Последователи Конфуция не рассматривали Дао как особую сущность, источник мироздания, которой следует все живое. Учитель Кун связывает Дао, прежде всего, не с путем мира, а с путем человека. Дао – это система высших моральных ценностей и взглядов, которых придерживается человек на своем пути. На этом пути важно достижение гармонии с самим собой, обществом и миром в целом. В результате человек достигает также и счастья.

В чем же заключаются главные моральные взгляды и ценности конфуцианского учения? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо проанализировать две категории людей, которые выделял Конфуций, каждая из которых обладает своей моралью и нравственностью.

К первой категории людей относится *цзюнь-цзы* («благородный муж»). В его облике сосредоточены все нравственно-положительные качества, к которым следует стремиться человеку, согласно конфуцианству. Именно в учении о *цзюнь-цзы* содержатся основные нравственные императивы Конфуция. Ко второй категории относится *сяо-жэнь* (досл. «маленький человек» или «низкий человек»). Конфуций

выделял также обычных людей или человека вообще (*жэнь*), но он не вкладывал в данное понятие этический смысл. Рассмотрим свойства *цзюнь-цзы* и *сяо-жэнь*.

Благородный муж обладает целым комплексом высших моральных качеств. Главные достоинства *цзюнь-цзы* отражают следующие понятия: *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие) и *дэ* (добродетель).

Жэнь – это важнейшее понятие нравственного учения Конфуция, его обычно принято переводить как «человеколюбие», «человечность», «милосердие», «гуманность», «человеческое начало» в человеке. «Фань Чи спросил о *жэнь*. Учитель ответил: «Это любовь к людям»», – говорится в «Лунь юй». Показательно само изображение иероглифа *жэнь*.



жэнь

Это качество присуще только благородным людям. По своему содержанию оно многогранно. *Жэнь* – это состояние высокой гармонии человека с самим собой и другими людьми. Его характеризует взаимность. От степени взаимности между людьми зависит гармоничность их отношений. Однажды, на вопрос своего ученика: «Можно ли всю жизнь руководствоваться одним словом?», Конфуций сказал: «Это слово – взаимность (*шу*), не делай другим того, чего не желаешь себе». Этот принцип Учителя Куна в европейской философской традиции получил название золотого правила нравственности.

Жэнь заключается и в «заботе о людях». Благородный человек, который не помогает, не наставляет своих близких, не может быть добродетелен. Благородный муж, обладающий *жэнь,* человеколюбив, честен и благороден, искренен, добросовестен и бережлив, ласков, почтителен и приветлив, предпочитает чувственности добро, скромен и бескорыстен, спокоен и внимателен, он помнит о справедливости в своих поступках и последствиях своего гнева. Ему свойственна верность (*чжун*) своим близким и друзьям, он обладает «широкой душой». А устремленность к человеколюбию освобождает его от всего дурного и делает жизнь прекрасной.

Гуманность человека должна отражаться не в его словах, а в поступках: «Благородный муж прежде видит в слове дело, а после

сказанному следует». Ведь иначе нет смысла говорить о возвышенном и прекрасном, считает Кун-цзы: «Если человек не обладает человеколюбием, к чему тогда говорить об этике и музыке?».

Конфуций в свою очередь добавляет, что благородный муж может идти на смерть ради человеколюбия и должного, в желаниях не алчен, а в величии не горд, вызывая почтение, не жесток. Благородный поступает так, как велит ему долг, а его мысли сосредоточены на морали.

Особо следует отметить, что *жэнь* проявляется в уважении старших, в сыновней почтительности (*сяо*). «И разве не в человечности заложены основы почтительности, послушания старшим?» – сказано в «Лунь юй» – «Дома младшие почтительны к родителям, а на стороне послушны старшим». Человек должен учиться у своих родителей, говоря словами Конфуция: «Вглядываться в устремления своего отца». Кун-цзы считает, что благодаря уважению старших можно достичь гармонии в обществе: «Если будут чтить умерших, помнить предков, то в народе вновь окрепнет добродетель».

Но понятие «сыновняя почтительность» подразумевает не только почитание родителей, оно означает и заботу, внимание самих родителей к детям. Об этом красноречиво повествуют следующие строки:

«Воинственный из Старших спросил о том, что такое сыновняя почтительность.

Учитель ответил:

– Это то, когда отец и мать лишь одно тревожит – как бы сын не захворал».

Мы видим, что Конфуций уделяет огромное внимание роли семи в нравственном становлении человека.

Жэнь связано также со снисходительностью к людям. «Есть ли одно такое слово, руководствуясь которым можно было бы прожить всю жизнь? –спросили у Конфуция. – Да, есть. Это – снисходительность».

Можно провести параллель между смыслом конфуцианского термина *жэнь* и понятием Э.Фромма о братской любви. Многие исследователи, рассматривая человеколюбие-*жэнь*, отмечают, что существует много общего и между учениями Конфуция и Иисуса Христа.

В соответствии с человеколюбием благородный человек стремится в своей жизни к «золотой середине» (*чжун юн*), преодолевая недостатки крайностей. «Середина есть точка, ближайшая к мудрости; не дойти до нее – то же самое, что ее перейти», – подчеркивает Кун-цзы.

Можно сказать, что согласно учению конфуцианства, человеколюбие характеризует стержень личности, определяет устойчивость человека, способность преодолевать огромные трудности. Внутренняя сила человека во многом связана именно с *жэнь*. В «Лунь юй» об этом сказано следующее: «Для людей человеколюбие важнее, чем вода и огонь. Я видел,

как люди, попадая в огонь и воду, погибали. Но не видел, чтобы люди, следуя человеколюбию, погибали».

Интересно, что настоящий человек, согласно Конфуцию, не может быть одинок. Добродетель связывает благородного мужа с другими возвышенными людьми, отмечает учитель Кун: «Добродетель не останется в одиночестве. У нее обязательно найдутся соседи». Тем самым, Конфуций хотел сказать, что добродетель способствует какой-то незримой внутренней связи между людьми. Данные воззрения согласуются с позицией современной психологии. Сторонники психоанализа, гештальт-терапии и трансперсональной психологии говорят о существовании внутреннего единства между психикой человека и окружающей реальностью.

Кун-цзы призывал общаться, прежде всего, с благородными мужами, которые обладают человечностью: «Не дружи с теми, кто тебе не равен». Он говорил о людях, вступивших на Путь, следующее: «Полны любви ко всем, но близки с теми, в ком есть человечность».

Конфуций задается вопросом, как узнать, насколько человек привержен принципу *жэнь*? Мудрец приходит к выводу, что степень человеколюбия можно узнать путем анализа его прошлого, сделанных им ошибок: «Каждый ошибается в зависимости от своей пристрастности. Вглядись в ошибки человека – и познаешь степень его человечности».

Вместе с человеколюбием благородный человек обладает качеством *вэнь,* означающим приверженность, следование духовной культуре общества, в котором живет человек. *Вэнь* во многом связано с письменной традицией народа. Как отмечает Л.С. Переломов, в «Лунь юй» проводится четкая мысль о том, что *вэнь* – это то, что человек приобретает в процессе обучения, каждому человеку следует стремиться овладеть духовной культурой предков: «Молодые люди, находясь дома, должны проявлять почтительность к родителям, выйдя за ворота – быть уважительными к старшим, в делах – осторожными, в словах – правдивыми, безгранично любить людей и особенно сближаться с теми, кто обладает человеколюбием. Если у них после осуществления всего этого еще останутся силы, то потратить их надо на изучение *вэнь*-культуры».

Воспитание, образование, знание норм и традиций своего общества важно для развития нравственности. «Никто из тех, кто любит учиться, не пойдет наперекор должному», – отмечает учитель Кун Знания способствуют тому, чтобы человек научился управлять собой, сосредотачивать свои силы и развивать свои способности. В беседе со своим учеником Цзы-Лу Конфуций образно сказал об этом следующее: «Приладь к стреле оперение, надень на нее железный наконечник, и разве не войдет она глубже?».

В то же время важно, согласно учению Конфуция, чтобы человек избегал одностороннего увлечения *вэнь*: «Если в человеке одерживает верх *чжи* (естественные свойства человеческой натуры), получается дикарство (*е*); когда же одерживает верх *вэнь* (образованность), получается одна ученость (*ши*). После того, как *чжи* и *вэнь* в человеке уравновесят друг друга, он становится благородным мужем». Следовательно, знания влияют на нравственное развитие, но полностью его не определяют. Человеку следует уметь сочетать в себе природные качества и приобретенные знания.

Таким образом, усвоение духовной традиции общества, в котором живет человек, является очень значимым фактором формирования нравственной культуры его личности. В этом вопросе можно провести параллель между учением Конфуция и культурно-исторической теорией Л.С. Выготского, который считал, что психическое развитие человека происходит, прежде всего, в результате усвоения культуры своего общества.

Следующим качеством благородного мужа является приверженность принципу *хэ*. Этот принцип является существенным критерием отличия *цзюнь-цзы* от низких людей. «Лунь юй» повествует об этом следующее: «Учитель сказал: «Благородный муж стремится к единству через разномыслие (*хэ*), но не стремится к единству через послушание (*тун*). Маленький человек стремится к единству через послушание (*тун*), но не стремится к единству через разномыслие (*хэ*)»».

Хэ – это символ достижения единства между людьми путем столкновения и взаимопреоделения полярных сил. Конфуций отстаивал право каждого человека на собственное мнение, призывал к терпимости к иным точкам зрения и предупреждал об опасности принуждения и подавления позиций других людей. Не должно быть принудительного единомыслия. «Нападать на инакомыслие – губительно», – написано в «Лунь юй».

Благодаря обладанию принципом *хэ*, благородный человек обретает следующие свойства: самостоятельность мышления, высокую активность, умение решать проблемы, учитывая противоположность точек зрения оппонентов.

По мнению Конфуция, человек должен уделять особое внимание развитию способности к самостоятельным размышлениям. Люди не должны слепо следовать тем или иным знаниям и предписаниям. «Учиться и не размышлять – напрасно терять время», – подчеркивает учитель Кун.

Размышляя над нравственными проблемами, согласно Конфуцию, необходимо развивать у себя способность смотреть на изучаемые вопросы многосторонне, не ограничиваясь одним подходом, преодолевая противоречия.

Если проанализировать данные установки учения Конфуция с позиции современной философии и психологии, можно сказать, что они развивают у человека разумное мышление, преодолевая рассудочное. Если первое характеризуется преодолением крайних точек зрения, то второе мыслит только противоречиями, не видя целого спектра состояний между ними. Если разумное мышление может быть направлено на преодоление какого-либо конфликта, то рассудочное является одним из его источников.

Принцип *хэ* заключается также в опоре человека на себя и в осознании свободы своего волеизъявления. Благородный муж сам определяет свое поведение. Данные идеи близки точке зрения Будды, который взывал к людям, чтобы они были сами себе «светильниками», самостоятельными хозяевами собственной жизни. По сути, сторонники Конфуция, также как и даосы, ориентируют человека на самостановление, поиск самого себя, независимость, неизменность своих принципов, твердость и непреклонность нравственной позиции. Действительно, для конфуцианцев очень важно следование традициям, но не менее важны собственные усилия, опора на самого себя. С точки зрения теории современной возрастной психологии, можно сказать, что конфуцианцы, также как и даосы, считают главным фактором психического развития собственную активность человека. Эта позиция сближает китайские учения с воззрениями веданты и джайнизма.

В «Лунь юй» написаны об этих качествах благородного мужа следующие строки: «Он не роняет своего достоинства, не меняет своего решения. Такова самостоятельность ученого… Даже при жестком правлении он не изменяет тому, на чем стоит. Такова независимость ученого… В умиротворенный век не бывает беспечным, в смутное время не впадает в отчаяние. С единомышленниками не вступает в сговор, инакомыслящих не отвергает. Такова независимость ученого и его особый путь… Стойкий и не преклонный, он не идет на поводу у других…Не подданный он и не служилый. Таковы принципы ученого».

Как мы видим, Конфуций характеризует мораль благородного человека как устойчивую систему ценностей, которая способна противостоять внешним воздействиям, любым трудностям. Даже смерть – это ничто в сравнении с потерей нравственности: «Умереть с голоду – событие маленькое, а утратить мораль – большое».

Какими же еще свойствами, кроме качеств *жэнь*, *вэнь* и *хэ*, характеризует нравственность благородного мужа Кун-цзы?

Конфуций отмечает, что благородный человек должен заниматься самопознанием своей нравственности. При этом, человеку следует уметь учиться на своих ошибках. «Честный человек, получивший урок, станет великим мудрецом», – сказано в «Лунь юй». По мнению Конфуция, те люди, которые, встретившись с трудностями, не учатся, стоят ниже всех.

Поэтому необходимо изучить свой прошлый опыт и не повторять сделанных ошибок. При этом учитель Кун ориентирует на поиск причин совершенных ошибок не в других людях или в обстоятельствах, а в самом себе: «Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе».

Благородного мужа характеризует нестандартность мышления. Такой человек идет своим собственным путем, не повторяя других. «Достойный человек не идет по следам других людей», – говорится в «Лунь юй» Добродетельный человек открыт новому. Здесь можно повести параллель со свойствами самоактуализирующейся личности по А.Маслоу, который считал, что такой человек всегда открыт новому опыту и знаниям, обладает креативностью.

Важное значение для *цзюнь-цзы* имеет внутренняя дисциплина, строгость по отношению к себе, управление своими эмоциями, а также скромность и простота во внешнем. Так как «если благородный муж лишен строгости, в нем нет внушительности и он не тверд в учении», – повествуется в «Лунь юй». Поэтому он обладает огромной терпимостью и требовательностью к себе.

Для благородного человека не столь значима реализация физиологических потребностей, как нравственное совершенствование: «Ученый, ищущий истину, но стыдящийся бедной одежды и грубой пищи! О чем тут еще говорить!». В этом смысле взгляды Конфуция расходятся с воззрениями А. Маслоу, который считал удовлетворение физиологических потребностей первым обязательным этапом достижения самоактуализации, что отражено в его пирамиде потребностей.

Дэ как бы объединяет в себе все свойства благородного мужа, которого можно назвать целостной, всесторонне развитой личностью. Мартынов А.С. и Переломов Л.С. отмечают, что конфуцианское *дэ* означает внутреннее духовное состояние этически безупречной личности, которое достигнуто учебой, самосовершенствованием и, прежде всего, строгим самоограничением (*кэ цзи*).

Возникает вопрос, а каждый ли человек способен стать благородным в соответствии с учением Конфуция? Кун-цзы считает, что на это способны все: «Каждый может стать благородным мужем». Человеческую «природу» (*син*) Конфуций определяет как этически нейтральную, в отличие от индивидуального поведения каждого человека («по природе люди близки друг другу, а по привычкам – далеки»). Человек по своим изначальным возможностям открыт как добру, так и злу. «Прекрасное и безобразное – все таится в человеческом сердце», – сказано в «Лунь юй».

Согласно конфуцианскому учению, чтобы стать благородным, нужно просто решиться на это. Определяющую роль играют собственные волевые действия и осознанные стремления. Для формирования личности

необходимо преодоление себя и возвращение к благопристойности, результатом чего становится торжество гуманности *(жэнь*) не только в отдельном человеке, но и во всей Поднебесной.

Нравственное учение конфуцианства затрагивает не только путь индивидуального развития. Именно пример в высшей степени нравственного, благородного поведения должен лежать в основе деятельности правителя, которому следует способствовать гармонизации Поднебесной. «Если вы будете стремиться к добру, то и народ будет добрым», – подчеркивает Конфуций.

Проанализировав свойства благородного мужа (*цзюнь-цзы*), перейдем к изучению его абсолютной противоположности – *сяо-жэнь.* Данный термин олицетворяет низкого, темного, мелкого человека, человека с маленькой буквы, лишенного добродетели, который может обладать любым социальным, экономическим или политическим статусом.

В *сяо-жэнь* сосредоточены все отрицательные качества, которые встречаются в людях. Маленького человека характеризует эгоистическая направленность, ему важно собственное удовлетворение, выгода (*ли*). «Учитель сказал: «Благородный муж действует согласно долгу, тогда как низкий человек действует согласно выгоде (с выгодой, пользой для себя, а не для других)»». *Сяо-жэнь* озабочен тем, как получше устроиться, как достичь богатства и знатности, и он стремится достичь этого любыми средствами. Для мелкого человека значимы лишь материальные ценности, ему не свойственно стремление к духовному саморазвитию.

В противоположность *цзюнь-цзы*, *сяо-жэнь* не придерживается принципа *хэ* (единства через разномыслие) и «лишен чувства долга».

Если благородный муж обладает человеколюбием, участлив к другим людям, то низкий человек пристрастен, предъявляет требования другим людям и лишен участливости. Он льстив и нерешителен: «Учитель говорил: жертвоприношение чужому духу заключает в себе лесть. Бездействие в тот момент, когда возможно поступить по справедливости, означает трусость». А в другом отрывке «Лунь юй» говорится, что «…с виду казаться грозным, а в душе быть трусом, – таков маленький человек; он – как грабитель, проникающий в дом через окно или перелезая через стену».

Кун-цзы упоминает среди качеств мелкого человека также следующие: не умеет переносить трудности, склонен к раздорам и может даже дойти до разбоя, своеволен, груб, неотесан, для него представления о человеческом приличии и достоинстве не стали определяющими мотивами поведения, он также не хочет самостоятельно мыслить, бездумно соглашается и постоянно готов одобрять любое начинание.

Можно сопоставить низкого человека (*сяо-жэнь*) с типом личности конформиста-автомата, согласно теории Э.Фромма, ведь их характеризует

потеря индивидуальности, растворение в обществе, отсутствие твердой жизненной позиции и творчества. Действительно, хотя общество и совершенствуется, но многие проблемы, известные издавна, остаются по-прежнему актуальными.

Рассматривая образ маленького человека, Конфуций не стремился к какой-либо критике, он, как подчеркивает Л.С. Переломов, хотел показать своим современникам и особенно потомкам, во что может превратиться человек, если он плывет по течению, полностью отдаваясь власти низких природных устремлений, не стремится заниматься самосовершенствованием, забывая о морали и ставя достижение личной выгоды превыше всего.

В заключении остановимся на рассмотрении конфуцианской психофизической практики (*цигун*), способствующей нравственному развитию человека.

Следует отметить, что между конфуцианской и даосской практикой существует много общего. Подобно даосам, согласно Ян Цзюньмину, конфуцианцы считают, что происходящие психические и физические процессы взаимообусловлены, а отсутствие гармонии во внутреннем мире человека и в его нравственности, в частности, приводит к дисбалансу и в физической организации. По мнению представителей обоих направлений, многие болезни являются следствием эмоциональных и умственных эксцессов, так как если разум человека неспокоен, выведен из равновесия и лишен мира, тогда и внутренние органы не в состоянии работать. Например, злость вызовет неполадки в работе печени, а страх способен нарушить нормальное функционирование почек. Исходя из этого, человек должен научиться уравновешивать и расслаблять свои мысли и чувства. Эта практика получила название «регулирование разума».

Конфуцианцы, прежде всего, стремились к умиротворению разума с помощью медитации. При этом главное в обучении неподвижной медитации заключалось в избавлении от своих мыслей, чтобы разум был чистым и спокойным. Когда человек развивает в себе спокойствие, течение мыслей и чувств замедляется, и он чувствует себя умственно и эмоционально невозмутимым. По мнению Ян Цзюньмина, такой вид медитации можно представить в виде эмоционального самоконтроля. Эти занятия, чтобы достигнуть спокойного и умиротворенного внутреннего состояния, были направлены на управление деятельности разума, тела и дыхания. Отрегулированность всех трех компонентов, согласно учению конфуцианцев, влияет на течение энергии *ци* и делает его плавным и равномерным.

Таким образом, совершенствуя свою нравственность, конфуцианцы и даосы стремятся также к сохранению здоровья и предупреждению

заболеваний, и наоборот, ведь душевные и телесные процессы не просто взаимосвязаны, а представляют единый поток жизни, по их мнению.

Подведем итоги анализу конфуцианской нравственной концепции:

- конфуцианское учение является, главным образом, антропоцентрическим;
- отправной точкой этики Конфуция стала концепция утерянного «золотого века». Кун-цзы и его последователи отмечали моральную деградацию современного им общества;
- Конфуций выделяет несколько негативно-нравственных свойств человека: стремления к собственной выгоде, богатству и знатности; страх оказаться в числе бедных и презираемых;
- данное учение носит практический характер и не ограничивается одной констатацией существования моральных проблем человека и общества;
- Кун-цзы считал, что люди могут преодолеть свои негативные качества, для этого они должны встать на Путь-Дао;
- «Дао» означает для Конфуция совокупность идей, принципов и методов, всю суть его учения, с помощью которого он собирался направить человека на путь истинный. Дао – это система высших моральных ценностей и взглядов, которых придерживается человек на своем пути. На этом пути важно достижение гармонии с самим собой, обществом и миром в целом;
- основатель конфуцианства выделял две категории людей, каждая из которых обладает своей моралью и нравственностью. К первой категории людей относится *цзюнь-цзы* («благородный муж»). Ко второй – *сяо-жэнь*;
- главные достоинства *цзюнь-цзы* отражают следующие понятия: *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие) и *дэ* (добродетель);
- *жэнь* («человеколюбие», «человечность») – это важнейшее понятие нравственного учения Конфуция. По своему содержанию оно многогранно. *Жэнь* – это состояние высокой гармонии человека с самим собой и другими людьми. Его характеризует взаимность;
- человеколюбие характеризует стержень личности, определяет устойчивость человека, способность преодолевать огромные трудности. Внутренняя сила человека во многом связана именно с *жэнь*;
- *вэнь* – это следование духовной культуре общества, в котором живет человек, то, что человек приобретает в процессе обучения. *Вэнь* во многом связано с письменной традицией народа;

- *хэ* – символ достижения единства между людьми путем столкновения и взаимопреоделения полярных сил. Конфуций отстаивал право каждого человека на собственное мнение, призывал к терпимости к иным точкам зрения и предупреждал об опасности принуждения и подавления позиций других людей. Принцип *хэ* заключается также в опоре человека на себя и в осознании свободы своего волеизъявления;
- конфуцианское *дэ* означает внутреннее духовное состояние этически безупречной личности, которое достигнуто учебой, самосовершенствованием и, прежде всего, строгим самоограничением (*кэ цзи*);
- нравственное учение конфуцианства затрагивает не только путь индивидуального развития. Именно пример в высшей степени нравственного, благородного поведения должен лежать в основе деятельности правителя, которому следует способствовать гармонизации Поднебесной;
- в *сяо-жэнь* сосредоточены все отрицательные качества, которые встречаются в людях. Маленького человека характеризует эгоистическая направленность, ему важно собственное удовлетворение, выгода (*ли*);
- конфуцианцы считают, что происходящие психические и физические процессы взаимообусловлены, а отсутствие гармонии во внутреннем мире человека и в его нравственности, в частности, приводит к дисбалансу и в физической организации. Человек должен научиться уравновешивать и расслаблять свои мысли и чувства, управлять внутренней энергией (*ци*).

3. ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКИХ НРАВСТВЕННЫХ УЧЕНИЙ

Нравственное совершенствование является одним из важнейших элементов формирования личности в китайских учениях. Интерес представляет как конвенциональная этика конфуцианства, основанная на понятиях *жэнь* (человеколюбие), *вэнь* (духовная культура общества), *хэ* (единство через разномыслие) и *дэ* (добродетель), так и даосская концепция естественной добродетели, базирующаяся на учении о *цзы жань* (естественности, самотаковости). При всех различиях в их нравственных учениях можно выделить объединяющие положения, которые лежат в их основе.

Для китайских нравственных учений характерно единство философии, религии и психологии. Эта особенность свойственна китайским учениям на всем протяжении их развития, с момента их возникновения и до современности. Религиозный аспект наиболее свойственен даосской этике, но он также проявляется и в конфуцианской, и в чань-буддийской концепции морали. Например, конфуцианское понятие «*дэ*», по словам Л.С. Переломова, включает смысл слова «благодать», т.е. данность свыше, проявление божественной силы Неба.

Представители китайских учений отводят моральной проблематике центральное место и рассматривают нравственность как важнейшую составляющую человека, которая во многом определяет особенности личности человека и характер его жизни. Данная черта объединяет метафизическую даосскую этику и социальную этику конфуцианства. Это наиболее характерно демонстрируется местом и ролью нравственной работы в процессе самосовершенствования и самореализации. Хо-Юаньцзя (легендарный мастер у-шу XX в.) в своих наставлениях писал, что, следуя путем у-шу, прежде необходимо воспитывать характер и искренность души, очищать сознание и пестовать добродетель, и лишь затем изучать приемы. О подобном говорят и последователи индийской Крийя-йоги. Нужно сначала избавиться от отрицательных черт характера, вредных привычек, вместо них воспитать в себе положительные качества и только после этого начать дальнейшую работу над собой.

Исходной точкой китайских концепций является теория утерянного «золотого века». Лао-цзы и Конфуций говорили о том, что былая гармония в обществе («золотой век») потеряна. Они рассматривали моральную деградацию общества как результат отхода человека от существующей внутренней и внешней гармонии. Даосы отмечают возникновение негативно-нравственного «человеческого Дао».

Китайским мудрецам свойственно общее понимание природы зла. Они подчеркивают, что его источником является сам человек, и указывают

на пороки человечества: привязанность к вещам; стремления к собственной выгоде, власти, богатству, знатности и чувственным наслаждениям; страх оказаться в числе бедных и презираемых; невежество; инертность; отсутствие осознания большой ответственности за свои поступки и др.

Спецификой китайских учений (как даосизма, так и конфуцианства) является нравственно-практический характер, направленность на самопознание и самосовершенствование. Путь самосовершенствования включает разнообразные методы и методики трансформации сердца, ума, тела. Он направлен на достижение всестороннего развития. Огромное значение в китайских традициях уделяется закалке характера, формированию волевых качеств: целеустремленности, упорства, выдержки, терпения, последовательности в действиях. Большое внимание уделяется культивации простоты и скромности, пренебрежению материальными ценностями. Для благородного человека не столь значима реализация физиологических потребностей, как нравственное совершенствование.

Ценно то, что на Востоке человек понимается и совершенствуется в целостности, а не через противопоставление составляющих элементов души и тела. Особое внимание уделяется взаимовлиянию нравственности человека и его физического развития. Даосы и конфуцианцы считают, что происходящие психические и физические процессы взаимообусловлены, а отсутствие гармонии во внутреннем мире человека приводит к дисбалансу и в его физической организации.

Даосские и конфуцианские мудрецы ориентируют человека на процесс естественного, постепенного развития. Если у человека на пути возникают трудности, которые не дают ему возможности дальнейшего роста, следует найти причины этих проблем, а их разрешение даст новый толчок для развития. Нельзя ускорять ход самосовершенствования и пропускать необходимые этапы пути. Есть замечательная китайская пословица: «Когда ученик готов, Учитель появится сам».

Для китайских практик характерно огромное разнообразие методов и методик. Такого разнообразия приемов совершенствования человека нет ни в одном направлении современной психотерапии. Восточные мастера исходят из того, что возможно множество путей, ведущих к нравственному совершенству. По словам Сунь Лутана, то, что достижение состояния Беспредельности не имеет определенных рецептов, дает прекрасный повод для воодушевления. Мудрый человек понимает механизм неблагоприятного и знает Дао как основу самосовершенствования. Поэтому в даосизме и конфуцианстве используют разнообразные методы развития нравственной личности: медитация, внешняя и внутренняя

алхимия, йога сновидений, занятия боевыми искусствами, управление внутренней энергией (*ци*) и т.д.

Важным аспектом традиционной системы формирования нравственной культуры личности в Китае является использование методов психофизического тренинга, включая работу с дыханием и энергией (*ци*) человека, что наиболее ярко проявляется в практике цигун и у-шу. Их использование позволяет добиться всестороннего развития человека, которое не имеет пределов.

Представителей китайских нравственных учений объединяют основные цели развития человека:

- внутренняя целостность и гармония;
- единство и гармония с обществом и всем миром;
- свобода;
- развитие воли;
- развитие самосознания;
- собственное видение мира;
- внутреннее успокоение;
- развитие мудрости;
- естественность, раскрытие своей подлинной природы, призвания, смысла жизни, достижение самореализации. По словам даосов, человек должен уподобиться необработанному дереву. Данную установку можно сопоставить со стремление в рамках психосинтеза преодолеть негативное влияние субличностей, осознать маски, которые носит человек, и раскрыть свое высшее сознание;
- раскрытие творческих способностей, например, Конфуций в совершенстве владел несколькими искусствами, а мастера боевых искусств сочиняли стихи и писали картины;
- достижение счастья.

Для китайских практик характерна глубокая проработка психологии человека, как на уровне сознания, так и особенно на уровне бессознательного. Предметом исследования становятся мотивы, потребности, стереотипы, мировоззрение и, в частности, ценностные ориентации.

Даосское и конфуцианское учения ориентируют человека на развитие способности смотреть на изучаемые вопросы многосторонне, не ограничиваясь одним подходом, преодолевая противоречия. Они также придерживаются установки на раскрытие самостоятельного и нестандартного мышления. Люди не должны слепо следовать тем или иным знаниям и предписаниям.

Важнейшей особенностью нравственных учений Китая является индивидуальный подход к формированию человека, учитывая его уровень развития, умственные способности, мировоззрение и интересы. Это сближает китайские учения с индийским буддизмом. Как отмечает А.Н. Оводов, президент Вологодской городской федерации ушу, важнейшей целью восточных практик является развитие творческой личности. По его мнению, этому способствует следующая центральная идея восточного обучения и воспитания: «мастер выращивает ученика, как садовник». Т.е., он создает условия, в которых ученик будет наиболее полноценно развиваться, и корректирует это развитие в нужном направлении. Таким образом, китайские учителя ориентируются не на формирование, а на «выращивание» человека.

Можно сказать, что даосское и конфуцианское учения развивают у человека не только личностные качества, но в большей степени индивидуальные.

Явно не соответствует действительности мнение ряда исследователей (например, Е.С.Штейнера), которые считают, что для культуры Дальнего Востока характерно отсутствие понятия личности и индивидуальности, сопоставимой с новоевропейской и даже со средневековой христианской или античной традициями. Можно сказать, что для восточных учений Китая и Японии характерно понятие о своеобразной сверхличности, характеристики которой преодолевают в себе свойства личности и отражают раскрытие своей индивидуальности, а также изменение своего статуса и места в мироздании.

Китайским учениям присуще также то, что в них предлагается отличная от существующей в современной науке точка зрения об источниках, условиях, факторах и движущих силах развития человека.

Конфуцианцы и даосы считают главным фактором нравственного развития собственную активность человека. Они отмечают, что на жизнь людей оказывает влияние целый комплекс факторов, но, тем не менее, человек прежде всего сам определяет свою жизнь. Поэтому нравственным учениям Китая свойственна установка на активную работу над собой, развитие самостоятельности, опору на себя и сопротивление негативным влияниям окружающего мира. Человек должен вырабатывать у себя способность самостоятельно преодолевать проблемы, уметь делать свой выбор и нести ответственность за него. Люди также должны изучать свои ошибки и уметь их исправлять.

Китайские мудрецы считают, что подлинная природа человека не в видимом. Внутренний мир человека изначально целостен. Все способности, энергии и силы, все необходимое скрыты в самом человеке. В нем заложен огромный собственный потенциал для самосовершенствования. Ответы на все вопросы заложены в самом

человеке. Он по своей природе во многом самодостаточен. Данные характеристики перекликаются со свойствами самоактуализирующейся личности по А.Маслоу.

Следующая особенность – это классификация людей с точки зрения разных уровней нравственности. Идеал высшей гармонии человека отражают понятия: совершенномудрый человек, мудрец и благородный муж. Термины глупец, низкий, мелкий человек отражают состояние низкой нравственности.

В китайских учениях нравственное развитие человека не рассматривается отдельно от общества и всего мироздания. Например, для даосов каждый из нас является путем мира, так же как и само мироздание – это наш путь, который мы проходим не в одиночку, а в единстве со всеми окружающими нас сущностями. Разрыв с природным и общественным миром – это признак неистинности жизни.

Последователи Лао-цзы и Конфуция считают, что люди влияют содержанием своей нравственной жизни на общество и мир в целом. Личность ответственна не только за свое нравственное состояние, но и за состояние всего мира. Личностный рост одного человека способствует нравственному развитию других людей. На Востоке говорят, что если вы начинаете раскрываться подобно цветку лотоса, то начинают изменяться и все люди вокруг вас. Здесь можно провести параллель с учением Будды, который говорил: «Истинно, перо, выпавшее из крыла маленькой птицы, производит гром на дальних мирах. Вдыхая воздух, мы приобщаемся ко всем мирам». Поэтому представителям китайских традиционных учений свойственна гуманность, забота о людях, глубокое уважение и бережливое отношение к каждому живому существу. Они считают, что человечность важнее ритуалов.

Следующей спецификой нравственного учения конфуцианства и даосизма является то, что они выделяют не только путь индивидуального совершенствования человека. Мудрец, достигнув высокого уровня развития нравственности, начинает помогать другим людям и миру в целом в их пути достижения гармонии. Им движет любовь к людям, забота о них.

В отличие от индийских концепций морали, китайские учения предлагают путь мудреца-правителя или мудреца-советника, которые благодаря своей высокой нравственности могут способствовать гармонизации Поднебесной.

Таким образом, китайские моральные учения решают широкий спектр нравственных проблем – сущность нравственности, природа зла, нравственный идеал поведения человека, взаимоотношения человека с обществом и миром в целом; влияние нравственности человека на

мироустройство; цели и методы нравственного самосовершенствования и др.

Данные концепции являются в высшей степени целостными по своему содержанию. Они предлагают позитивные ответы на смысложизненные вопросы и ориентируют человека на всестороннее безграничное развитие.

Можно сказать, что, в отличие от индийских теорий нравственности, которые призывают человека к преодолению изменчивого мира, китайским учениям больше свойственна связь с «земной», «бренной», «проявленной» реальностью.

Даосизм и конфуцианство отличаются традиционностью постановки проблем и путей их решения. Возникающие новые взгляды на нравственные проблемы согласуются с исходными, не противоречат им, а дополняют и уточняют их.

Хотелось бы отметить, что в современной философии и психологии (в гештальт-терапии, психосинтезе, трансперсональной психологии) наблюдается заимствование понятий, принципов и методов, существующих в китайских учениях. Понятие «медитация» прочно вошло в практику современной психотерапии. А новые «психологические» направления: ребёфинг и квантовая психология, предстают как переработка положений, характерных для восточных учений.

Достоинство китайских учений заключается и в утверждении свободной нравственной личности. В них говорится о том, что человек должен быть свободным, обладать самостоятельным видением мира.

Проблема достижения человеком своей индивидуальности особенно актуальна для нашего времени: в политологии поднимается тема возможных последствий происходящих процессов глобализации; психологи и педагоги обеспокоены влиянием процесса социализации на индивидуальность ребенка; современная массовая культура имеет во многом безличный характер. В этой связи, обращение к китайским этическим концепциям может иметь несомненный интерес.

Все вышеобозначенное позволяет говорить об особом китайском подходе в формировании нравственной культуры личности человека, который характеризуется оригинальными методами развития и воспитания. Данный подход не только не устарел, но и обладает большими возможностями для дальнейшего совершенствования.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алан, В. Уотс. Путь Дзэн. – К.: «София», 1993.- 320 с.
2. Антология даосской философии. – М.: Товарищество Клышников-Комаров и К., 1994. – 448 с.
3. Васильев, Л.С. Культы, религии, традиции в Китае. – М.: Издат. фирма «Восточная литература» РАН, 2001. – 488 с.
4. Вонг, Е. Даосизм. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 352 с.
5. Дао и даосизм в Китае. – М.: Наука, 1982. – 288 с.
6. Дао: гармония мира. – М.: Изд-во Эксмо, Харьков: Изд-во Фолио, 2002. – 864 с.
7. Дао-Дэ цзин / Пер., вступ. ст., коммент. В.В. Малявина. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 559 [1] с.: ил.
8. Древнекитайская философия. Собрание текстов. В 2-х т. Т. 1. – М.: Мысль, 1972. – 363 с.
9. Классическое конфуцианство: переводы, статьи, комментарии А.Мартынова и И. Зограф. В 2 т. Т.1: Конфуций. Луньюй. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 384 с.
10. Конфуцианство в Китае. Проблемы теории и практики. – М.: Наука, 1982. – 263 с.
11. Конфуций. – Мн.: Современное Слово, 1998. – 384 с.
12. Конфуций. Уроки мудрости: Сочинения. – М.: Изд-во Эксмо; Харьков: Изд-во Фолио, 2003. – 958 с.
13. Лукьянов, А.Е. Лаоцзы и Конфуций: Философия Дао. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 2000. – 384 с.
14. Малявин, В.В. Конфуций. – М.: Молодая гвардия, 2001. – 357 с.
15. Малявин, В.В. Чжуан-цзы. – М.: Наука, 1985. – 309 с.
16. Переломов Л.С. Конфуций: «Лунь юй». – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1998. – 588 с.
17. Семененко, И.И. Афоризмы Конфуция. – М.: Издательство Московского университета, 1987. – 302 с.
18. Торчинов, Е.А. Даосские практики. – Спб.: Петербургское Востоко- ведение, 2001. – 314с.
19. Чанышев, А.Н. Курс лекций по древней философии. – М.: Высш. школа, 1981. – 374 с.

5. ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- http://elibrary.ru/ - научная электронная библиотека;
- http://psylib.org.ua/ - библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев);
- http://koob.ru/ - библиотека «Куб»;
- http://flogiston.ru/ - психологическая библиотека «Флогистон»;
- http://naturalworld.ru/daosizm.htm/ - Сайт «Живое знание»
- http://www.synologia.ru/ - сайт по китаеведению

6. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Раскройте основное содержание учения о Дао.
2. Что означает понятие «проявленное Дао»?
3. В чем специфика даосского понимания природы зла и беспорядка в мире?
4. Каковы основные цели пути возвращения к Дао?
5. Дайте определение понятию «*цзы жань*»?
6. В чем смысл понятий «*дэ*», «*синь*» и «*у-вэй»*?
7. Охарактеризуйте основные свойства совершенномудрого?
8. В чем заключается путь мудреца-правителя?
9. Каковы основные различия между мудрым и совершенномудрым?
10. Назовите главные особенности даосской концепции нравственности.
11. Каково исходное положение нравственного учения Конфуция?
12. Раскройте конфуцианскую трактовку понятия «Дао».
13. Назовите три категории людей, которые выделял Конфуций?
14. Что означают понятия «*жэнь*», «*вэнь*» и «*хэ»*?
15. В чем заключаются основные свойства благородного мужа?
16. Сравните свойства благородного человека по Конфуцию и черты самоактуализирующейся личности согласно А.Маслоу?
17. Выделите основные различия между *цзюнь-цзы* и *сяо-жэнь*?
18. С какой целью конфуцианцы используют медитативную практику?
19. Рассматривают ли представители конфуцианства проблему обусловленности физического развития состоянием нашей нравственности?
20. Охарактеризуйте главные особенности конфуцианского учения о нравственности.

21. Что подразумевается под практической направленностью китайских учений?
22. Каково исходное положение нравственных учений Китая?
23. Каковы основные цели совершенствования человека в рамках этики даосизма и конфуцианства?
24. Охарактеризуйте место и значение нравственной работы над собой в процессе саморазвития, согласно китайским моральным концепциям?
25. Можно ли говорить, что даосская и конфуцианская нравственная практика ориентирует человека на раскрытие его индивидуальности?
26. Как понимается природа зла в китайских учениях?
27. В чем особенность индивидуального подхода к совершенствованию человека согласно учениям даосизма и конфуцианства?
28. Какой фактор развития человека рассматриваются представителями китайских учений как основной?
29. Сравните особенности китайских и индийских нравственных учений?
30. В чем заключается актуальность китайских концепций нравственности?

Учебное пособие по психологии личности

Геннадий Викторович Бондаренко

КОНЦЕПЦИЯ НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ВОСТОЧНЫХ УЧЕНИЯХ

Редактор

Технический редактор

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать

Формат 60Х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times New Roman.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – . Уч.-изд. л. – .

Тираж 300 экз. Заказ №

ИПК БГПУ 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И МОТИВАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Уфа 2020

УДК 159.923
ББК

Печатается по решению учебно-методического совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Психология эмоций и мотивации [Текст]: учеб.-метод. Пособие, дополненное / сост. Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2020. – 110 с.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 – «Психология» (бакалавриат), направленность (профиль) – «Социальная психология».

Составители: Г.В. Митина, канд. филос. н., доцент,
А.Н. Нугаева, старший преподаватель,
Г.А. Шурухина, канд. психол. н., доцент.

Рецензенты: Т.Д. Дубовицкая, д. психол. н., профессор
Р.Р. Зинатуллина, канд. психол. н., профессор

© Издательство БГПУ, 2020
© Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. 2020

ВВЕДЕНИЕ

Значение дисциплины «Психология эмоций и мотивации» не нуждается в обосновании. В психической жизни человека эмоции и мотивация играют определяющую роль и оказывают влияние на все сферы жизнедеятельности: семью, работу, познание, достижения, искусство, творчество.

Несмотря на универсальную значимость эмоций и мотивации и пристальное внимание исследователей к проблеме их изучения, понимание эмоций и мотивации, их положение в системе психологических знаний и понятий продолжает оставаться неопределенным.

Мотивационные и эмоциональные компоненты неразрывно связаны. Взаимодействуя друг с другом, они образуют целостное единство, систему регуляции поведения, целью которой является приведения в соответствие потребностей организма и особенностей окружающей среды.

В процессе жизнедеятельности мотивация оказывает существенное влияние на эмоции и отражается в эмоциональных состояниях. Степень сложности и характер компонентов поведенческих актов, опосредованных мотивационными свойствами личности и определенными эмоциональными состояниями, могут быть различными, но их принципиальная организация одинакова. Преодоление мотивационной амбивалентности – противоречивости между внутренним ощущением потребности и внешним состоянием, которые отражаются в психике через эмоциональные проявления: «напряжение», «неудовлетворённость» и «дискомфорт», выраженные в виде переживаний и эмоциональных реакций, – составляет механизм регуляции деятельности, а в субъективном смысле зависит от доминирующей мотивации субъекта.

Дисциплина «Психология эмоций и мотивации» предполагает не только получение теоретических знаний об эмоциональной и мотивационной-потребностной сферах личности, но и овладение практическими навыками исследования, регуляции, развития эмоций и мотивации.

В основе построения и проведения занятий лежит компетентностный подход. Лекционные занятия представляют собой теоретический анализ основных понятий категориального аппарата, истории развития представлений об эмоциях и мотивации в психологии, психологических теорий и концепций мотивации и эмоций, выявление особенностей их развития и нарушения. На семинарских занятиях проводится индивидуальная и групповая работа по результатам самоподготовки студентов. Занятия включают выступления с краткими сообщениями и докладами, презентации, решение психологических задач, анализ и подбор диагностического инструментария, дискуссии по заданиям и темам курса, работу в малых группах, тренинговые упражнения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 – «Психология» (бакалавриат), направленность (профиль) – «Социальная психология».

Цель дисциплины

Дисциплина направлена на формирование у студентов системы представлений об эмоциональной и мотивационно-потребностной сферах личности, об индивидуальных особенностях, закономерностях их развития и нарушения, а также овладение навыками эмпирических исследований эмоциональных и мотивационных особенностей человека.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

– знать категориальный аппарат психологии эмоций и мотивации, историю развития представлений об эмоциях и мотивации, иметь представление о классификациях и характеристиках эмоциональных состояний и типах эмоционального реагирования и мотивационных образованиях человека; а также индивидуальные особенности, закономерности их развития и нарушения;

– уметь осуществлять сравнительный анализ различных подходов к изучению эмоций и мотивации в психологии, определять специфику и особенности проявления тех или иных эмоциональных состояний и мотивационных образований.

– владеть методами эмпирического исследования эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности, методами регуляции эмоций и развития мотивации человека.

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Понятие и основные характеристики эмоций

Чувственный тон ощущений. Определение эмоций. Значение исследования эмоций в психологии. Соотношение эмоций и чувств. Функции эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами, состояниями и свойствами личности. Эмоции и мотивация. Эмоции и процессы познания. Понятие «эмоционального интеллекта»: его характеристики, проявления и методы изучения.

Основные характеристики эмоций: связь с жизнедеятельностью организма, полярность, интегральность, историческая и социальная обусловленность, динамика. Динамические характеристики эмоциональных состояний (по В. Вундту).

Структура эмоций: пусковой образ, собственно переживание, личностная база. Структура эмоций по Р. Аткинсон.

Тема 2. Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций

Проблема эмоций в VIII-XIX вв. Концепции И.Ф. Гербарта, В. Вундта.

Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин и П.К. Анохин).

Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).

Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций. Активационная теория Линдсея-Хебба.

Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Л. Фестингер, Р. Лазарус). Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изарда, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).

Изучение проблемы эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.К. Вилюнас). Информационная концепция эмоций П.В. Симонова.

Тема 3. Классификация и характеристика эмоциональных состояний

Классификации эмоций. Критерии классификации эмоций: по модальности (качеству), по интенсивности, осознанности, сложности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические – астенические), по уровням проявления в строении психического (высшие – низшие), потребностям, предметному содержанию и направленности, по особенностям их выражения и др.

Основные эмоциональные переживания и их характеристика: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения.

Стресс как вид эмоционального реагирования. Понятие психологического стресса. История учения о стрессе. Причины возникновения психологического стресса. Реакции на стресс:

физиологические, поведенческие, эмоциональные, когнитивные. Стратегии и механизмы преодоления стресса.

Проблема тревоги и тревожности в психологии. Понятие тревоги и тревожности. Тревога как проявление эмоциональной сферы. Страх как опредмеченная тревога. Тревожность как свойство личности. Личностная и ситуативная тревожность. Виды ситуативной тревожности.

Агрессия как вид эмоционального состояния: понятие и опыт исследований в психологии. Агрессивность как свойство личности.

Тема 4. Эмпирическое исследование эмоций

Проблема изучения эмоций. Критерии для оценки эмоциональных состояний. Прикладные аспекты изучения эмоций.

Особенности диагностики психических состояний. Специфика диагностики психических состояний: возрастная, профессиональная.

Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Дифференцированная самооценка психического состояния. Определение доминирующего и актуального психического состояния.

Диагностика отдельных психических состояний (тревоги, агрессии, фрустрации, нервно-психического напряжения, депрессии, дистимии, эмоционального выгорания и др.), основанная на самооценке.

Психофизиологические методы диагностики психических состояний. Изучение вегетативных проявлений психического состояния.

Изучение экспрессивного компонента психических состояний. Использование метода прямого наблюдения эмоциональной экспрессии. Детальный анализ мимического выражения психического состояния.

Тема 5. Индивидуальные особенности, развитие и нарушения эмоций

Развитие эмоциональной сферы личности в онтогенезе.

Органические потребности как первичные побудители эмоциональных проявлений у детей. Факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей. Роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей. Закономерности формирования высших чувств. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях.

Индивидуальные особенности эмоций: эмоциональная возбудимость, глубина, лабильность – ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм – пессимизм.

Нарушения эмоциональных свойств личности: аффективная слабость, возбудимость, вязкость, истощаемость.

Тема 6. Проблема мотивации в психологии

Значение термина «мотивация». Диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивация. Сравнительная характеристика мотивации человека и животных. Мотивация деятельности человека.

Системное представление о понятии «потребность». Основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Классификации и виды потребностей.

Понятие и структура мотива. Функции и динамические характеристики мотива. Проблема осознаваемости мотивов. Осознанные и неосознанные мотивы. Роль потребностей в формировании мотивов.

Понятие и виды мотивации. Структура мотивационного процесса. Виды мотивационных образований, их характеристика.

Параметры оценки мотивационной сферы личности: широта, гибкость и иерархизированность.

Тема 7. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

История исследования проблемы мотивации. Первые психологические теории мотивации (VII-VIII вв.): теория принятия решений и теория автомата.

Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина. Теория потребностей человека, теория инстинктов (З. Фрейд, У. Макдугалл).

Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер). Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов). Теория органических потребностей животных и др.

Проблема мотивации в гештальтпсихологии К. Левина.

Теория мотивации в гуманистическом подходе. Гуманистическая трактовка мотивации Г. Мюррея, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса и др.

Когнитивные теории мотивации.

Мотивация в работах отечественных психологов.

Тема 8. Мотивированное поведение как характеристика личности

Проблема полимотивации поведения и деятельности. Мотивация и эффективность деятельности. Мотивация основных видов деятельности: игра, учение, труд. Характеристика профессиональной и педагогической деятельности.

Характеристика ведущих мотивов личности. Мотивация достижения успехов и избегания неудач. Мотивационно – психологические факторы, способствующие и препятствующие достижению успехов. Индивидуальные различия в деятельности людей, ориентированных на успех и неудачу. Особенности проявления мотивов аффилиации и власти. Мотив отвержения. Просоциальное поведение. Агрессия и мотив агрессивности. Типы агрессивных действий по А. Бандуре. Тенденции к агрессии и тенденции к подавлению агрессии.

Понятие направленности личности, ее виды и формы проявления.

Тема 9. Эмпирическое исследование мотивации

Взаимоотношения типов темперамента, характера и мотивации. Конструктивность мотивации. Взаимоотношения типов (стратегий) мотиваций. Методика структуры мотивации: мотивация достижения, мотивация отношения.

Интернальный и экстернальный субъективный контроль. Исследование локуса контроля. Шкала Дж. Роттера.

Самооценка направленности контакта. Изучение потребности в общении. Направленность личности: на себя, на взаимоотношения, на задание.

Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

Исследование мотивации достижения. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна. Методика диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.

Тема 10. Закономерности развития и нарушения мотивационной сферы

Развитие мотивации в онтогенезе. Онтогенетическое и ситуативное развитие мотивации.

Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей. Особенности первых интересов у детей. Роль игры в формировании мотивационной сферы. Особенности формирования мотивационной сферы в раннем, дошкольном и младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Индивидуальные особенности потребностей: модальность, сила, острота. Индивидуальные особенности структуры и иерархии мотивов.

Нарушения мотивационной сферы личности. Невротические расстройства: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
2. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2010.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2010.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2010.
6. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2009.

Дополнительная литература

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2004.
4. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2005.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: МГУ, 1990.
6. Вилюнас В. Психология развития мотивации. – СПб, Речь, 2006.
7. Громова Т.В. Страна эмоций: методика как инструмент диагност. и коррекц. работы с эмоц.-волевой сферой ребенка – М.: Перспектива, 2002.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб.: Питер, 2003.
9. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка. – М.: Академия, 2004.
10. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. – СПб.: СПбГУ, 2003.
11. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
12. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Смысл, 2011.
13. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия. – 2010.
14. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1, 2 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013.
15. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций. Типология развития. Монография. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
16. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010.

17. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2005.
18. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005.
19. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.; Речь, 2004.
20. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001.
21. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979.
22. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003.
23. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. – Воронеж: Модэк; М.: Институт практической психологии, 1998.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

http://lib.bspu.ru/ (библиотека БГПУ им. М. Акмуллы);
http://e.lanbook.com/(электронно-библиотечная система издательства «Лань»);
http://ibooks.ru/ (электронно-библиотечная система ibooks.ru);
http://www.biblioclub.ru/book/ (Университетская библиотека ONLINE);
http://www.psy.msu.ru/links/ (факультет психологии МГУ);
http://flogiston.ru/ (библиотека по психологии «Флогистон»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп.	Тема занятия
Лекции	
1.	Понятие и основные характеристики эмоций
2.	Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций
3.	Классификация и характеристика эмоциональных состояний
4.	Проблема мотивации в психологии
5.	Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии
6.	Мотивация и деятельность. Мотивированное поведение как характеристика личности
7.	Закономерности развития и нарушения эмоциональной и мотивационной сфер личности
Практические занятия	
1.	Представление об эмоциях и их значении в жизни человека
2.	Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций
3.	Классификации эмоций и характеристика основных эмоциональных состояний
4.	Индивидуальные особенности, развитие и нарушение эмоциональной сферы личности
5.	Методы исследования эмоциональных состояний
6.	Проблема мотивации в психологии
7.	Психологические теории мотивации
8.	Особенности развития и нарушения мотивационной сферы личности
9.	Эмпирическое исследование мотивации

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекция № 1. Понятие и основные характеристики эмоций

Цель занятия: знакомство с содержанием понятия «эмоции», характеристиками эмоций, основными функциями и структурой эмоций.

Содержание занятия:

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека.
2. Основные характеристики и признаки эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.

Основные понятия: эмоции, чувства, полярность эмоций, интегральность эмоций, историческая и социальная обусловленность эмоций, динамика эмоций, регуляторная функция, информационная функция, побудительная функция, подкрепляющая функция, приспособительная функция, защитная функция, коммуникативная функция, компенсаторная функция, дезорганизующая функция эмоций.

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенные ощущения. Даже отдельные свойства предметов не безразличны для нас. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Эта окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется *чувственным тоном ощущений*.

Человек как субъект практической и теоретической деятельности познает и изменяет мир, действует, производя те или иные изменения в природе, в предметном мире, воздействует на других людей и сам испытывает воздействия. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему миру составляет сферу чувств или эмоций. Это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Термины, обозначающие данные психические явления (эмоции и чувства), не имеют строгого значения, и до сих пор идут дискуссии о разграничении этих понятий. Эмоции в нашем понимании более широкое понятие, чем чувства, которые представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний.

Эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоции – психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

2. Основные характеристики и признаки эмоций

Эмоции можно охарактеризовать несколькими *признаками:*

1. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.
2. Эмоции характеризуются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль.
3. Интегральность эмоций или чувств выражается в том, что они обладают возможностью к объединению и подчинению себе других состояний и реакций.
4. Связь с жизнедеятельностью организма. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме (например, повышается или понижается кровяное давление, замедляется сердцебиение, человек краснеет или бледнеет и т.д.). Под влиянием негативных эмоциональных состояний у человека возникают разнообразные болезни, но и положительные эмоции могут способствовать выздоровлению.
5. Историческая и социальная обусловленность эмоций и чувств: они по-своему проявляются у разных народов, в разные исторические периоды (например, у некоторых народов Африки смех – показатель удивления, замешательства, а не радости). Выражение эмоции и чувств изменяются с развитием общества. Похожие события и факты вызывали неодинаковое отношение у людей, живших в разное время. Социальный характер эмоций проявляется также в том, что они могут передаваться от человека к человеку (если у наших друзей радостное событие – мы радуемся вместе с ними).
6. Протекание эмоций, чувств характеризуется определенной динамикой. Они обладают разной силой и протяженностью. Они могут быть длительными или кратковременными, слабыми или сильными.

В. Вундт создал целостную систему динамического изменения эмоций, чувств. Эту систему он определил в виде трех измерений, где каждое измерение имеет два противоположных направления, исключающих друг друга: удовольствие – неудовольствие; возбуждение – успокоение; напряжение – разрядка.

3. Функции эмоций

Регуляторная функция – эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояния организма, регуляцию поведения человека.

Эмоции выполняют *отражательно-оценочную функцию*, которая позволяет обобщенно отразить и оценить событие прежде, чем оно будет определено на уровне сознания, например, полезность или вредность воздействующих на человека факторов и вовремя среагировать на них.

Эмоции выполняют *информационную, или сигнальную*, *функцию*. Она состоит в оповещении организма (нервной системы) и других людей о состоянии потребностей субъекта (удовлетворении или неудовлетворении). Эмоции сигнализируют о том, что является для человека наиболее важным, значимым во всем многообразии окружающих предметов, явлений, людей.

Побудительная, или стимулирующая функцией. С.Л. Рубинштейн говорил, что эмоция несет в себе влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него. Она выражается в том, что эмоции являются внутренними регуляторами любой деятельности.

Эмоции способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

Эмоции принимают непосредственное участие в обучении, осуществляют *подкрепляющую функцию*. Значимые события, с сильной эмоциональной реакцией быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха или неуспеха стимулируют интерес или способствуют угасанию деятельности, то есть эмоции влияют на мотивацию человека по отношению к выполняемой деятельности.

Переключательная функция эмоций обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Привлекательность мотива, его близость личностным интересам, установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

Приспособительная функция. По мнению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которых устанавливается значимость условий для удовлетворения необходимых потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Коммуникативная функция проявляется в том, что мимика, позы, жесты позволяют передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. В рамках коммуникативной можно выделить и *функцию воздействия на окружающих* (например, дети замечают, что их эмоциональные реакции могут воздействовать на близких).

Защитная – состоит в предупреждении субъекта о реальной или мнимой опасности (эмоции страха, отвращения и т.д.). Эти эмоции, как и все другие, сохраняются в памяти и в определенной ситуации извлекаются из нее с целью выполнения защитной функции.

Компенсаторная – позволяет компенсировать недостатки других психических явлений (при воспитании детей плохо понимается словесная информации, можно использовать эмоциональную, и в монологической речи преподавателя полезны эмоциональные элементы речи, которые не только украшают речь, но и способствуют более глубокому пониманию текста).

Дезорганизующая – может проявляться в нарушении поведения, деятельности, памяти, мышления др. за счет сильных эмоций, особенно негативных.

4. Структура эмоций

Эмоции (точнее, эмоциональные реакции) имеют трехкомпонентную структуру:

1. Пусковой образ (что увидел, услышал или ощутил).

2. Собственно переживание, чувство.

3. Личностную базу, настрой, предрасположенность к данной эмоции.

Например, когда говорят об обиде, имеют в виду три разные вещи:

1. Обидное (то, что видится и понимается как рождающее чувство обиды). Пусковым механизмом могут быть обидные слова, обидные действия и обидные жесты.

2. Чувство обиды – собственно переживание обиды, то что чувствуется в обиде внутри. При этом для окружающих в чувстве обиды оказывается то, что самому человеку видно (или чувствуется) мало: лицо, выражающее обиду, и действия (установка, готовность к действиям), связанным у этого человека с чувством обиды. Врачи обращают внимание на физиологию обиды – сжатие внутренних органов, приводящих к болезням.

3. Обидчивость (предрасположенность к обидам). Не обидчивый человек улыбнется на попытки его обидеть, обидчивый обидится в ответ на улыбку.

Примеры трехкомпонентной структуры разных эмоций:

Вина – чувство вины – мнительность, неуверенность в себе.

Возмутительное – чувство возмущения (гнев) – вспыльчивость (предрасположенность к вспышкам возмущения, к гневу).

Страх – чувство страха – личностная тревожность или предрасположенность к страхам.

С точки зрения Р. Аткинсон эмоция – это сложное (психическое) состояние, возникающее в ответ на определенные аффективно окрашенные переживания, которая содержит как минимум шесть общих составляющих.

Одна из них часто распознается нами как субъективное переживание – аффективное состояние чувств, связанное с данной эмоцией.

Вторая ее составляющая – это реакция организма. Например, когда вы сердитесь, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию.

Третья составляющая – совокупность мыслей и убеждений, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум, видимо, автоматически. Переживание радости, например, часто сопровождается мыслями о ее причинах («Мне удалось – меня приняли в колледж!»).

Четвертая составляющая эмоционального переживания – выражение лица. Если вы чувствуете отвращение, вы, вероятно, хмуритесь, при этом часто ваш рот растягивается широко, а веки прикрываются. Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а

может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т.д.

Пятая составляющая связана с глобальными реакциями на эмоцию; например, при отрицательной эмоции ваш взгляд на мир может «потемнеть».

Шестая составляющая – это склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией, то есть тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Таким образом, к составляющим эмоций относятся:

1. Субъективное переживание эмоции.
2. Внутренние реакции организма, особенно реакции автономной нервной системы.
3. Мысли об эмоции и связанных с ней ситуациях.
4. Выражение лица.
5. Собственные реакции (реактивные следствия эмоции) на эмоцию.
6. Склонность к определенным действиям.

Сама по себе ни одна из этих составляющих эмоцией не является.

При возникновении определенной эмоции все эти составляющие действуют совместно.

Кроме того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Например, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию: если вы считаете, что продавец в универмаге пытается обмануть вас, то, вероятно, почувствуете гнев. Но если вы вошли в эту ситуацию уже сердитым, то вероятность того, что вы оцените поведение продавца как нечестное, будет еще выше.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
6. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

Цель занятия: знакомство с основными теоретическими концепция происхождения эмоций и структурами мозга, отвечающими за формирование и регуляцию эмоций.

Содержание занятия:

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).

2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
3. Когнитивные теории эмоций (Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
5. Проблема эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас, Я.М. Веккер).

Основные понятия: эволюционная теория эмоций, биологизаторский подход, психоорганические теории эмоций, активационная теория эмоций, теория когнитивного диссонанса, когнитивно-физиологическая концепция, информационная теория эмоций, теория базовых и дифференциальных эмоций, таламус, гипоталамус, лимбическая система, лобные доли, височные доли.

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин)

В 1872 г. *Ч. Дарвин* опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», где доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. По его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновывал исходя из наблюдений за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название *эволюционной.* Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, по Ч. Дарвину – приспособительные реакции организма.

В соответствии с *биологической теорией эмоций П.К. Анохина,* в процессе эволюции эмоции совершенствовались так же как мышцы, зрение и слух. Наиболее развита система эмоций у человека, так как у него наряду с биологическими потребностями, появляются потребности физиологические. Ведущие эмоции с отрицательным знаком сигнализируют организму об отклонениях в его внутренней среде (голод, жажда), что активирует соответствующую программу действий. Завершение целенаправленных действий сопровождается положительным эмоциональным фоном, что закрепляется в памяти животного как «получение награды».

Таким образом, основную информационную нагрузку в биологической теории несет её знак, который маркирует программу поведения и придает ей определенную направленность.

2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов

(теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда)

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи *У. Джеймса* «Что такое эмоция?». У. Джеймс и независимо от него *Г. Ланге* сформулировали *периферическую теорию эмоций*, согласно которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. Именно органические изменения являются первопричинами эмоций (мы радуемся, потому что смеемся, печальны, потому что плачем). Согласно этой теории, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал *У. Кеннон*. Он обнаружил, что одни и те же телесные изменения, могут наблюдаться при возникновении разных эмоциональных состояний, они не настолько разнообразны, чтобы объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. У. Кеннон выявил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Он считал, что эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в мозговом центре – таламусе.

Позже *Ф. Бард* показал, что это не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. При восприятии событий, вызывающих эмоции, нервные импульсы сначала приходят в таламус, где возбуждение расщепляется, часть его идет в кору больших полушарий, порождая субъективное переживание эмоций, а другая половина направляется в гипоталамус, который управляет физиологическими изменениями в организме. Данная гипотеза показала взаимоотношения между эмоциональной и двигательной сферами и способствовала пониманию сенсорной природы эмоций. Он доказал одновременность физиологических и субъективных проявлений эмоционального процесса.

В дальнейшем проводились электрофизиологические исследования мозга, на основе которых возникла *активационная теория Линдсея-Хебба*. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются ретикулярной формацией нижней части ствола головного мозга. Она определяет динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и др. Эмоции возникают вследствие нарушения или восстановления равновесия в этих структурах нервной системы в результате воздействия раздражителя.

3. Когнитивные теории эмоций
(Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов)

Среди теорий, раскрывающих природу эмоций через когнитивные факторы, следует отметить *теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.*

Диссонанс – это отрицательное эмоциональное состояние, в результате противоречивой информации об объекте, при расхождении между ожидаемыми и действительными результатами. Это состояние переживается как дискомфорт, от которого человек стремится избавиться либо изменив ожидания, либо получив новые сведения, которые согласовывались бы с прежними ожиданиями. Положительные эмоциональные состояния возникают при подтверждении ожиданий, когда реальные результаты соответствуют намеченным – это *консонанс*.

Таким образом, когнитивные оценки ситуации непосредственно влияют на эмоциональные переживания человека.

В *когнитивно-физиологической (двухфакторной) концепции С. Шехтер* предлагает рассматривать эмоцию как сочетание двух компонентов: физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации этого возбуждения. Автор подчеркивает важную роль прошлого опыта человека и его субъективную оценку ситуации, которая формируется на основе актуальных для него потребностей и интересов.

В отечественной психологии среди когнитивных можно выделить *информационную концепцию эмоций П.В. Симонова.* Эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения, которую человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Эмоция не возникает, если у человека нет потребности. Положительные чувства связаны с оценкой субъектом возможности удовлетворения потребности, отрицательные – с отсутствием такой возможности.

4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, Р. Плутчик)

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся «переживательно-мотивационные» процессы. Эта теория имеет в своей основе пять ключевых допущений:

1. Десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования.

2. Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами.

3. Фундаментальные эмоции, такие, как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.

4. Эмоции взаимодействуют между собой – одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую.

5 Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Теория дифференциальных эмоций определяет *эмоцию* как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и феноменологический аспекты. На нейрофизиологическом уровне эмоция определяется по электрохимической активности нервной системы, в частности, коры, гипоталамуса, базальных ганглиев, лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. На нервномышечном уровне эмоция – это прежде всего мимическая деятельность, а вторично – пантомимические, висцерально-эндокринные и иногда голосовые реакции. На феноменологическом уровне эмоция проявляется либо как сильно мотивированное переживание, либо как переживание, которое имеет непосредственную значимость для субъекта.

Теория Р. Плутчика и *Г. Келлермана* основана на шести главных постулатах:

1. Эмоции – это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование).

2. Эмоции имеют генетическую основу.

3. Эмоции – это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.

4. Эмоции – это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.

5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели. Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, слева направо – вектор сходства эмоций, а ось спереди назад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие – их производными или смешанными.

6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение.

5. Проблема эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас,

Я.М. Веккер)

По мнению отечественных исследователей, эмоции – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности. При этом можно выделить три аспекта этих процессов:

1. Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров).
2. Аспект отношения (П.М. Якобсон, В.Н. Мясищев).
3. Аспект отражения (В.К. Вилюнас, Л.М. Веккер, Г.А. Фортунатов).

Согласно первой точке зрения специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. С.Л. Рубинштейн считал, что чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познаёт и делает. Чувства отражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Другой взгляд на определение эмоций исходит из того, что эмоции являются формой активного отношения человека к окружающему миру. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает своё отношение к предметам и явлениям реального мира.

Третий аспект – отражения предполагает, что эмоции являются специфической формой отражения значения объекта для субъекта.

Л.М. Веккер предлагает двухкомпонентную формулу эмоций, которая содержит когнитивный и субъективный компоненты. Когнитивный компонент – это психическое отображение объекта эмоции, осуществляемое интеллектом; субъективный компонент – это отображение состояния субъекта – носителя психики.

В.К. Вилюнас понимает двухкомпонентность целостного эмоционального явления, в виде единства двух моментов, с одной стороны – некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания, т.е. той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом.

Многие отечественные психологи, такие как, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, говорили о зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, о регулирующей функции эмоций в деятельности и их развитии в процессе усвоения человеком общественного опыта. Указывалось на связь эмоций с мотивами деятельности. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности, ее мотивам.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост.

В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 3. Классификация и характеристика эмоциональных состояний

Цель занятия: знакомство с основными классификациями эмоций, критериями их выделения и характеристиками различных эмоциональных состояний – аффектом, собственно эмоциями, чувствами, настроением, а также с характеристикой различных эмоциональных реакций личности – стрессом, фрустрацией, тревогой, агрессией.

Содержание занятия:

1. Выделение классифицирующих признаков. Классификации эмоций.
2. Аффекты, особенности проявления и характеристика. Аффекты и страсти, их соотношение.
3. Эмоции, их отличительные особенности, характеристика фундаментальных эмоций.
4. Чувства как вид эмоциональных состояний, их характеристика. Высшие чувства.
5. Настроения, особенности возникновения и переживания.

Основные понятия: классификации эмоций, модальность (качество), интенсивность, осознанность, продолжительность, аффект, собственно эмоции, чувства, настроения, стресс, эустресс, дистресс, эмоциональный стресс, информационный стресс, тревожность, личностная и ситуативная тревожность, агрессия, вербальная, физическая, косвенная агрессия, фрустрация, фрустрационная толерантность.

1. Выделение классифицирующих признаков и классификации эмоций

Вопрос о классификации эмоциональных состояний является одним из самых актуальных в психологии эмоций. Несмотря на многочисленные попытки создания такой классификации в российской и западной психологии, ни одна из них не завершилась построением логически стройной системы, включающей в себя достаточно большое число эмоций.

О необходимости построения логически стройной классификации писали практически все ведущие психологи, занимавшиеся этим вопросом: П.В. Симонов, Г.А. Вартанян, В.К. Вилюнас, И.А. Васильев.

В.К. Вилюнас делит эмоции на *ведущие и ситуативные*. Ведущие сигнализируют о неудовлетворенности потребностей и побуждают к поиску целевого объекта. Ситуативные возникают в результате оценок этапов поведения и побуждают действовать либо в прежнем направлении, либо менять поведение. Ситуативные эмоции делятся на три группы: 1) констатируемый успех – неуспех; 2) предвосхищающий успех-неуспех; 3) обобщенный успех-неуспех.

П.В. Симонов классифицирует эмоции *по характеру действий*: преодоления, защиты, нападения. При этом он выделяет дополнительные

оттенки по величине потребности вызывающей эмоцию и по оценке вероятности ее удовлетворения.

В. Вундт выделял три характеристики для классификации эмоций: 1) гедонический тон или знак эмоции, положительный или отрицательный; 2) готовность к действию, расслабление-напряжение; 3) уровень активации, спокойствие-возбуждение.

А.Н. Леонтьев выделяет семь признаков классификации: 1) ожидаемый – неожиданный; 2) последовательный – непоследовательный; 3) нерасположенный – желающий; 4) высокая вероятность – низкая вероятность; 5) высокий – низкий контроль; 6) характерный – нехарактерный источник проблемы; 7) связь проблемы с окружением или с личностью.

Можно выделить три бинарных признака, положенных в основу классификации:

1. Знак эмоции положительный или отрицательный. Под ним подразумевается гедонистический тон эмоции или субъективное ощущение «приятное» или «неприятное».

2. Время возникновения эмоции относительно события. По этому признаку эмоции делятся на предвосхищающие и констатирующие. Предвосхищающие эмоции возникают до события связанного с достижением – недостижением цели, предшествуют ему и являются результатом оценки вероятности успеха – неуспеха. Констатирующие эмоции возникают после события связанного с достижением – недостижением успеха.

3. Направленность эмоций. По этому признаку выделяются эмоции направленные на себя и направленные на внешние объекты, на других людей.

Четвертый признак, который бинарным не является, но требует своего определения – источник происхождения.

Эмоции, связанные с удовлетворением-неудовлетворением личных потребностей человека.

Эмоции, возникающие в результате сравнения некоторого объекта, самого себя или своих действий со своими же нормами, стандартами, правилами, убеждениями.

Эмоции, возникающие в результате сравнения объекта с общественными правилами и нормами.

Эмоции, возникающие в связи с потребностями других людей.

Эмоции, возникающие в результате взаимных отношений с другим человеком.

Эмоции, возникающие на основе презрения.

Сочетанием четырех приведенных признаков можно описать 48 качественно различных эмоции.

Б.И. Додонов классифицирует эмоции в соответствии с потребностями, которые он чаще всего испытывает и которые придают непосредственную ценность процессу его деятельности. Таким образом, автор предлагает классификацию «ценных» эмоций:

1. Альтруистические эмоции – эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.

2. Коммуникативные эмоции. Эти эмоции возникают на основе потребности в общении, как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т.п.).

3. Глорические эмоции (с лат. «слава») – эмоции, связанные с потребностью в самоутверждении, в славе. Выражено стремление завоевать признание, почет, взять реванш, чувство превосходства, гордости и т.д.

4. Праксические эмоции. Термин «праксические чувства» введен в употребление П.М. Якобсоном, предложившим назвать так переживания, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

5. Пугнические эмоции (с лат. «борьба») – эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе.

6. Романтические эмоции – стремление ко всему необыкновенному, таинственному, необычайному.

7. Гностические эмоции (с греч. «знание») – описываются как интеллектуальные чувства. Выражено стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления, чувство удивления, догадки, близости решения и т.д.

8. Эстетические эмоции – чувства прекрасного, вызываются различными видами искусства, красотой природы и т.д.

9. Гедонистические эмоции – эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

10. Акизитивные эмоции (с франц. «приобретение») – эмоции, возникающие в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

Б.И. Додонов называет свою классификацию «открытой», подразумевая, что число выделенных эмоциональных категорий можно дополнять, не нарушая положенного в ее основу принципа.

2. Аффекты, особенности проявления и характеристика
Аффекты и страсти, их соотношение

Аффект – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки (например, сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость и т.д.). Эта эмоциональная реакция полностью захватывает человека и непреодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие. Теряется чувство реальности, самоконтроль. Возникает сильное эмоциональное возбуждение, под действием которого человек совершает беспорядочные движения и действия. Изменяется функционирование всех психических процессов – снижается показатели внимания, меняется характер протекания процессов мышления, нарушается память.

3. Эмоции, их отличительные особенности, характеристика фундаментальных эмоций.

Эмоции отличаются от аффектов продолжительностью. Если аффекты носят в основном кратковременный характер, то эмоции – это более длительные состояния. Эмоции представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые. К фундаментальным эмоциям К. Изард относит: радость, интерес, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, смущение.

4. Чувства как вид эмоциональных состояний, их характеристика Высшие чувства

Чувства – еще один вид эмоциональных состояний. Чувства в основном предметны и конкретны, в отличие от эмоций, которые носят характер ориентировочной реакции, они бывают неопределенными. Эмоции связаны с биологическими процессами, а чувства – с социальной сферой. Эмоции связаны с бессознательным, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Чувства имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют. Чувства – еще более длительные, чем эмоции, имеют четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам.

Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического развития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от исторической эпохи. В индивидуальном развитии человека чувства выступают как значимый фактор в формировании мотивационной сферы.

Чувства играют значимую роль в построении контактов с окружающими людьми. Особую форму переживаний представляют собой высшие чувства. Они подразделяются на нравственные (моральные), эстетические и интеллектуальные.

5. Настроения, особенности возникновения и переживания.

Настроения – другая группа эмоциональных состояний. Это самое длительное, или хроническое эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличает от эмоций меньшая интенсивность или меньшая предметность. Настроение не предметно, а личностно, оно не специальное переживание, а разлитое общее состояние.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, тонуса жизнедеятельности организма, органических ощущений от внутренних органов, от работы желез внутренней секреции, от тонуса нервной системы.

Устойчивость настроения зависит от многих причин – возраста человека, индивидуальных особенностей характера, темперамента, силы воли, ведущих мотивов.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.

3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 4. Проблема мотивации в психологии

Цель занятия: ознакомление с понятием «мотивация», «потребность», «мотив», их соотношение и характеристики, выделение параметров оценки мотивационной сферы личности.

Содержание занятия:
1. Понятие мотивации в психологии.
2. Потребности как основа мотивации деятельности, основные характеристик и виды потребностей.
3. Понятие и структура мотива. Виды и иерархия мотивов.
4. Параметры оценки мотивационной сферы личности.

Основные понятия: мотивация, диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивация, мотивация деятельности, цель деятельности, жизненная цель, потребность, сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения, биологически и социальные потребности, мотив, сдвиг мотива на цель, осознанные и неосознанные мотивы, широта, гибкость и иерархизированнность мотивационной сферы личности.

1. Понятие мотивации в психологии

Термин «мотивация» в современной литературе используется как родовое понятие для обозначения совокупности психологических образований и процессов, побуждающих и направляющих поведение на жизненно важные условия и предметы, определяющих пристрастность, избирательность и конечную целенаправленность психического отражения регулируемой им активности. Этому пониманию отвечают и более обобщенные определения мотивации как «совокупности факторов, побуждающих, поддерживающих и направляющих поведение», как «побудительной силы или сил, ответственных за инициацию, сохранение, направленность и интенсивность целенаправленного поведения».

Слово *«мотивация»* используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др.), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом мы говорим о психологических свойствах

субъекта поведения, а во втором – о внешних условиях и обстоятельствах его деятельности. В первом случае это мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы и т.п., а во втором – *стимулы,* исходящие из сложившейся ситуации. Психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют *личностными диспозициями.* Соответственно можно выделить *диспозиционную* и *ситуационную мотивацию* как аналоги внутренней и внешней детерминации поведения.

Внутренняя (диспозиционная) и внешняя (ситуационная) мотивации взаимосвязаны. Диспозиции могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, а активизация определенных диспозиций приводит к изменению восприятия субъектом ситуации. Поэтому любое действие человека рассматривают как двояко детерминированное: диспозиционно и ситуационно.

Таким образом, мотивация человека может быть представлена как циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразования, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга и результатом которого является реально наблюдаемое повеление.

Мотивация – это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей.

Целью называют желаемый осознаваемый результат, на достижение которого в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Психологически цель есть то мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности.

Принято различать *цель деятельности* и *жизненную цель.* Это связано с тем, что человеку приходится выполнять в течение жизни множество разнообразных деятельностей, в каждой из которых реализуется определенная цель. Но цель любой отдельной деятельности раскрывает лишь какую-то одну сторону направленности личности, проявляющуюся в данной деятельности. Жизненная цель выступает в качестве обобщающего фактора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями. В то же время реализация каждой из целей деятельности есть частичная реализация общей жизненной цели личности.

В процессе мотивации выделяют четыре основных *этапа:*

1. Возникновение потребности.
2. Разработка стратегии и поиск путей удовлетворения потребностей.
3. Определение тактики деятельности и поэтапное осуществление действий.
4. Удовлетворение потребности и получение материального или духовного вознаграждения.

2. Потребности как основа мотивации деятельности, основные характеристики и виды потребностей

Потребностью называют состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или материальных объектах. Это нужда в

чем-то, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, личности и социальной группы.

Потребности есть у всех живых существ, и этим живая природа отличается от неживой. Количество и качество потребностей, которые имеют живые существа, зависит от уровня их организации, от образа и условий жизни, от места, занимаемого соответствующим организмом на эволюционной лестнице. Больше всего разнообразных потребностей у человека, который кроме физических и органических потребностей обладает социальными и духовными потребностями.

Основные характеристики человеческих потребностей – сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения, предметное содержание потребности, т.е. совокупность объектов материальной и духовной культуры, с помощью которых данная потребность может быть удовлетворена.

Различают биологические и социальные потребности. *Биологические потребности* – это потребности в пище, воде, воздухе, продолжении рода, жилище, необходимые для поддержания организма в нормальном жизнедеятельном состоянии. *Социальные потребности* – это потребность принадлежать к роду, социальной группе, быть признанным, самовыражаться, строить свою карьеру и прочее.

Потребности находятся в динамическом развитии и имеют тенденцию к росту как для отдельного человека, так и для общества в целом.

3. Понятие и структура мотива. Виды и иерархия мотивов

Мотив – это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Мотив – это совокупность внутренних побуждений к активности, основанных на осознаваемых или неосознаваемых потребностях, на интересе, на представлениях о ценностях. Мотив – это то, что вызывает определенные действия человека, его внутренние и внешние движущие силы.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотивы формируются из потребностей человека. Мотивы могут быть осознанными и неосознаваемыми.

Как правило, человек совершает действия под воздействием ряда мотивов, представляющих собой их диспозицию. Диспозиция мотивов и ведущий мотив непостоянны, внешняя среда и особенности личности влияют на их изменения.

*Структура к*аждого конкретного мотива выступает как основания действия, поступка человека. Е.П. Ильин выделяет в структуре мотива *три блока*:

– потребностный блок, включающий в себя биологические, социальные потребности и долженствование;

– блок внутреннего фильтра, который включает в себя предпочтение по внешним признакам, внутреннее предпочтение (интересы и склонности),

декларируемый нравственный контроль (убеждения, идеалы, ценности, установки, убеждения), недекларируемый нравственный контроль (уровень притязаний), оценку своих возможностей (т.е. своих знаний, умений, качеств), оценку своего состояния в данный момент, учет условий своих достижения, своих целей, предвидение последствий своих действий, поступков, деятельности в целом;

– целевой блок, куда входят потребностная цель, опредмеченное действие и сам процесс удовлетворения потребности.

В состав мотива могут входить один или несколько компонентов из того или иного блока, один из которых может играть главную роль, а другие – вспомогательную, сопутствующую.

Важнейшими характеристиками мотива являются *сила и устойчивость* мотива.

Сила мотива выступает показателем непреодолимого стремления личности и оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива, по его интенсивности.

Устойчивость мотива оценивается по его наличию во всех основных видах деятельности человека, по сохранению его влияния на поведение в сложных условиях деятельности, по его сохранению во времени.

В качестве основных *функций мотивов* выделяют следующие:

– *побуждающую функцию*, которая характеризует энергетику мотива, то, что мотив вызывает и обусловливает активность человека, его поведение и деятельность;

– *направляющую функцию*, которая отражает направленность энергии мотива на определенный объект, т.е. выбор и осуществление определенной линии поведения.

– *регулирующую функцию*, суть которой состоит в том, что мотив предопределяет характер поведения и деятельности, от чего, в свою очередь, зависит реализация в поведении и деятельности человека либо узколичных (эгоистических), либо общественно значимых (альтруистических) потребностей. Реализация этой функции всегда связана с иерархией мотивов. Регуляция состоит в том, какие мотивы оказываются наиболее значимыми и, следовательно, в наибольшей мере обусловливают поведение личности.

Наряду с указанными, выделяют также стимулирующую, управляющую, организующую (Е.П. Ильин), структурирующую (О.К. Тихомиров), смыслообразующую (А.Н. Леонтьев), контролирующую (А.В. Запорожец) и защитную (К. Обуховский) функции мотива.

4. Параметры оценки мотивационной сферы личности

Мотивационную сферу человека, с точки зрения ее развитости, можно оценивать по следующим параметрам: *широта, гибкость* и *иерархизированностъ.*

Под *широтой мотивационной сферы* понимается качественное разнообразие мотивационных факторов – диспозиций (мотивов, потребностей и целей).

Гибкость мотивационной сферы выражается в том, что для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня.

Широта и гибкость характеризуют мотивационную сферу человека по-разному. *Широта* – это разнообразие потенциального круга предметов, способных служить для данного человека средством удовлетворения актуальной потребности, а *гибкость* – подвижность связей, существующих между разными уровнями иерархической организации мотивационной сферы: между мотивами и потребностями, мотивами и целями, потребностями и целями.

Следующая характеристика мотивационной сферы – это *иерархизированность мотивов*. Одни мотивы и цели сильнее других и возникают чаще; другие – слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизированность мотивационной сферы.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
3. Маслоу А.Г.Мотивация и личность. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Шадриков В.Д. Введение в психологию: мотивация поведения – М.: Логос, 2003.

Лекция № 5. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

Цель занятия: ознакомление с проблемой исследования мотивации в психологии, с основными теоретическими концепциями мотивации в зарубежной и отечественной психологии.

Содержание занятия:

1. История развития представлений о мотивации в философии. Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина.
2. Теория инстинктов (З. Фрейд, У. Макдугалл).
3. Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер). Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов). Теория органических потребностей животных и др.
4. Проблема мотивации в подходе К. Левина.
5. Теория мотивации в гуманистическом подходе (Г. Мюррей, А. Маслоу).

6. Когнитивные теории мотивации.
7. Мотивация в работах отечественных психологов.

Основные понятия: потребностная, эволюционная, бихевиористская, психоаналитическая, гуманистическая, когнитивная, деятельностная теории мотивации, потребность, иррационализм, рационализм, инстинкт, сублимация, гормическая психология, реактивность, активность, необихевиоризм, ориентировочный рефлекс, теория психологического поля, валентность, истинная потребность, квази-потребность, коммуникацией заряженных систем, ситуативная мотивация, вторичные (психогенные) потребности, потребность в самоактуализации, когниция, когнитивный диссонанс, когнитивный консонанс.

1. История развития представлений о мотивации в философии Потребностные теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина

Научному изучению причин активности человека и животных, их детерминации, положили начало еще великие мыслители древности – Аристотель, Гераклит, Демокрит, Лукреций, Платон, Сократ, упоминавшие о «нужде» как учительнице жизни.

Демокрит, например, рассматривал нужду (потребность) как основную движущую силу, которая не только привела в действие эмоциональные переживания, но сделала ум человека изощренным, позволила приобрести язык, речь и привычку к труду. Вне потребностей человек не смог бы выйти из дикого состояния.

С точки зрения *Гераклита*, потребности определяются условиями жизни. Говоря о связи побудительных сил и разума, Гераклит отмечал, что всякое желание покупается ценою «психеи», поэтому злоупотребление вожделениями ведет к ее ослаблению. В то же время умеренность в удовлетворении потребностей способствует развитию и совершенствованию интеллектуальных способностей человека.

Сократ писал о том, что каждому человеку свойственны потребности, желания, стремления. При этом главное заключается не в том, каковы стремления человека, а в том, какое место они занимают в его жизни. Человек не может преодолеть свою природу и выйти из-под зависимости от других людей, если он не в состоянии управлять своими потребностями, желаниями и поведением. Люди, не способные укрощать свои побуждения, являются рабами телесных страстей и внешней действительности. Поэтому человек должен стремиться к минимизации потребностей и удовлетворять их только тогда, когда они становятся действительно насущными. Все это приблизило бы человека к богоподобному состоянию, и главные усилия воли и разума он смог бы направлять на поиск истины и смысла жизни.

У *Платона* потребности, влечения и страсти образуют «вожделеющую», или «низшую», душу, которая подобна стаду и требует руководства со стороны «разумной и благородной души».

Аристотель полагал, что стремления всегда связаны с целью, в которой в форме образа или мысли представлен объект, имеющий для организма полезное или вредное значение. С другой стороны, стремления определяются потребностями и связанными с ними чувствами удовольствия и неудовольствия, функция которых состоит в том, чтобы сообщать и оценивать пригодность или непригодность данного объекта для жизни организма.

Голландский философ *Б. Спиноза* считал главной побудительной силой поведения аффекты, к которым он относил в первую очередь влечения, связанные как с телом, так и с душой. Если влечение осознается, то оно превращается в желание.

Особое значение придавали потребностям как основным источникам активности человека французские материалисты *конца XVIII века. Э. Кондильяк* понимал потребности как беспокойство, вызываемое отсутствием чего-либо, ведущего к удовольствию. Благодаря потребностям, полагал он, возникают все душевные и телесные привычки. *П. Гольбах* считал, что через мотивы, представляющие собой реальные или воображаемые предметы, с которыми связано благополучие организма, потребности приводят в действие наши ум, чувства и волю и направляют их. Потребности человека беспрерывны, и это обстоятельство служит источником его постоянной активности. П. Гольбах в учении о потребностях утверждал, что для объяснения активности человека достаточно одних внешних причин, и полностью отвергал традиционное представление идеализма о его спонтанной активности.

К. Гельвеции рассматривал в качестве источника активности человека физические, или природные, страсти, которые в свою очередь возникают из-за удовлетворения или неудовлетворения потребностей.

Также значительную роль в психической активности человека отводил потребностям *Р. Вудвортс*. Благодаря им организм оказывается чувствительным к одним стимулам и безразличным к другим, что, таким образом, не только определяет характер двигательных реакций, но и влияет на восприятие окружающего мира (здесь смыкаются взгляды Р. Вудвортса и А.А. Ухтомского на доминанту и, по существу, рассматривается потребность как доминантный очаг возбуждения).

Большую роль потребностям в понимании поведения человека отводил *Н.Г. Чернышевский*. Только через них, считал он, можно понять отношение субъекта к объекту, определить роль материально-экономических условий для психического и нравственного развития личности. С развитием потребностей он связывал и развитие познавательных способностей. Первичными являются органические потребности, удовлетворение которых ведет и к появлению нравственно-эстетических потребностей. Животные наделяются лишь физическими потребностями, которые и определяют их поведение и психическую жизнь.

Однако большинство научных подходов всегда располагалось между двумя философскими течениями: *рационализмом и иррационализмом*.

Согласно *рационалистической позиции*, а она особенно отчетливо выступала в работах философов и теологов вплоть *до середины XIX в.,* человек представляет собой уникальное существо особого рода, не имеющее ничего общего с животными. Считалось, что только человек наделен разумом, мышлением и сознанием, обладает волей и свободой выбора действии, а мотивационный источник человеческого поведения усматривался исключительно в разуме, сознании и воле человека.

Иррационализм как учение в основном рассматривал поведение животных. Сторонники данного учения исходили из утверждения, что поведение животного в отличие от человека несвободно, неразумно, управляется темными, неосознаваемыми силами, имеющими свои истоки в органических потребностях.

Первыми собственно психологическими теориями мотивации принято считать возникшие в XVII-XVIII вв. *теорию принятия решений,* объясняющую на рационалистической основе поведение человека, и *теорию автомата,* объясняющую на иррационалистической основе поведение животного. Одним из центральных моментов данной теории было учение о рефлексе, который рассматривался как механический, или автоматический, врожденный ответ живого организма на внешние воздействия. Раздельное, независимое существование двух мотивационных теорий (одной – для человека, другой – для животных) продолжалось вплоть до конца XIX в.

Во второй половине XIX в. с появлением *эволюционной теории Ч. Дарвина* возникли предпосылки к тому, чтобы пересмотреть некоторые взгляды на механизмы поведения человека. Разработанная Ч. Дарвином теория позволила преодолеть антагонизмы, разделявшие взгляды на природу человека и животных как на два несовместимых в анатомо-физиологическом и психологическом отношениях явления действительности. Более того, Ч. Дарвин был одним из первых, кто обратил внимание на то, что у человека и животных имеется немало общих потребностей и форм поведения, в частности эмоционально-экспрессивных выражений и инстинктов.

Под влиянием этой теории в психологии началось интенсивное изучение *разумных форм поведения* у животных (В. Келер, Э. Торндайк) и *инстинктов у человека* (З. Фрейд, У. Макдугалл, И.П. Павлов и др.). В ходе этих исследований изменилось представление о потребностях. Если раньше исследователи, как правило, пытались связать потребности с нуждами организма и поэтому использовали понятие «потребность» чаще всего для объяснения поведения животных, то в процессе трансформации и развития научных воззрений данное понятие стали использовать и для объяснения поведения человека. Следует отметить, что использование понятия «потребность» в отношении человека привело к расширению этого понятия. Стали выделять не только биологические, но и некоторые социальные потребности. Однако главной особенностью исследований мотивации поведения человека на данном этапе было то, что в отличие от предыдущего этапа, на котором противопоставлялось поведение человека и животного, эти принципиальные отличия человека от животного старались свести к

минимуму. Человеку в качестве мотивационных факторов стали приписывать те же органические потребности, которыми раньше наделяли только животное.

2. Биологизаторский подход в теории инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл)

Одним из первых проявлений крайней, по существу биологизаторской, точки зрения на поведение человека стали *теории инстинктов З. Фрейда и У. Макдугалла,* предложенные в конце XIX в. и получившие наибольшую популярность в начале XX в. Пытаясь объяснить социальное поведение человека по аналогии с поведением животных, З. Фрейд и У. Макдугалл свели все формы человеческого поведения к врожденным инстинктам.

Так, в теории *З. Фрейда* (S. Freud, 1895) таких инстинктов было три: инстинкт жизни, инстинкт смерти и инстинкт агрессивности. Основой мотивации поведения, по его мнению, являлось стремление удовлетворить данные врожденные инстинкты (жизни и смерти) – физические потребности организма. *З. Фрейд* считал, что инстинкты обеспечивают индивида энергией, которая является источником его активности. При этом если удовлетворение потребности по каким-либо причинам (моральные ограничения, страх наказания и т.п.) невозможно, то энергия инстинкта может быть направлена в другое русло – на выполнение деятельности, не связанной инстинктом (политику, творчество, бизнес, и т.п.). Такое направление энергии инстинкта в иное русло называют *сублимацией*. Таким образом, он придавал решающую роль в организации поведения бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощными влечениями. В основном сексуальными (либидо) и агрессивными, требующими непосредственного удовлетворения и блокируемые «цензором» личности – «Сверх-Я», т.е. интериоризированными в ходе социализации индивида социальными нормами и ценностями.

В этом же направлении разрабатывал свою теорию, которую назвал «гормической психологией», *У. Макдугалл* (W. McDougall, 1923). Согласно данной теории инстинктивное стремление к цели изначально заложено в природе живого. Именно данная врожденная (инстинктивная) энергия («горме») является движущей силой поведения, в том числе и социального. Она определяет характер восприятия объектов, создает эмоциональное возбуждение (интерес) и направляет умственные и телесные действия организма к цели. У. Макдугалл в свою очередь предложил набор из десяти инстинктов: изобретательства, строительства (созидания), любопытства (удивление), бегства (страх), стадности, драчливости (агрессивность, гнев), репродуктивный или родительский (нежность), неприятия (отвращение), самоунижения (смущение), самоутверждения (воодушевление). В более поздних работах У. Макдугалл добавил к перечисленным еще восемь инстинктов, в основном относящихся к органическим потребностям (например, пищевой инстинкт). По его мнению, основные инстинкты

напрямую связаны с соответствующими эмоциями, так как внутренним выражением инстинктов являются эмоции.

Разработанные теории инстинктов все же не смогли ответить на многие вопросы и не позволили решить ряд весьма существенных проблем. Например, как доказать существование у человека этих инстинктов и в какой мере могут быть сведены к инстинктам или выведены из них те формы поведения, которые приобретаются человеком прижизненно под влиянием опыта и социальных условий? В итоге все дискуссии закончились тем, что само понятие «инстинкт» применительно к человеку стало употребляться все реже. Появились новые понятия для описания поведения человека, такие как потребность, рефлекс, влечение и другие.

В 20-е гг. XX в. на смену *теории инстинктов* пришла концепция, в рамках которой все поведение человека объяснялось наличием у него *биологических потребностей*. В соответствии с данной концепцией было принято считать, что у человека и у животных есть общие органические потребности, которые оказывают одинаковое воздействие на поведение. Периодически возникающие органические потребности вызывают состояние возбуждения и напряжения в организме, а удовлетворение потребности ведет к снижению напряжения. В этой концепции принципиальных различий между понятиями «инстинкт» и «потребность» не было, за исключением того, что инстинкты являются врожденными, а потребности могут приобретаться и меняться в течение жизни, особенно у человека. Следует отметить, что использование понятий «инстинкт» и «потребностью в данной концепции имело один существенный недостаток: их использование устраняло необходимость учета в объяснении поведения человека когнитивных психологических характеристик, связанных с сознанием.

3. Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер)

Кроме теорий биологических потребностей человека, инстинктов и влечений в начале XX в. возникли еще два новых направления. Их возникновение в значительной степени было обусловлено открытиями *И.П. Павлова.* Это *поведенческая (бихевиористская) теория мотивации* и *теория высшей нервной деятельности*.

Поведенческая (бихевиористская) концепция мотивации по своей сути являлась логическим продолжением идей основоположника бихевиоризма Д. Уотсона. Представителями этого направления, получившими наибольшую известность, являются Э. Толмен, К. Халл и Б. Скиннер.

Бихевиористы отмечали, что термин «мотивация» слишком общий и недостаточно научный, что экспериментальная психология под этим названием фактически изучает потребности, влечения (драйвы), имеющие чисто физиологическую природу. Бихевиористы объясняют поведение через схему «стимул – реакция», рассматривая раздражитель как активный источник реакции организма. Для них проблема мотивации не стоит, так как, с их точки зрения, динамическим условием поведения является

реактивность организма, т.е. его способность отвечать специфическим образом на раздражители. Правда, при этом отмечается, что организм не всегда реагирует на воздействующий извне стимул, в связи с чем в схему был введен дополнительный фактор (названный «мотивацией»), объясняющий различия в реактивности. Но снова этот фактор свелся к чисто физиологическим механизмам: различию в чувствительности организма к данному стимулу, т.е. к порогам ощущений. Исходя из этого, мотивацию стали понимать как состояние, функция которого в снижении порога реактивности организма на некоторые раздражители.

Один из представителей данного направления, *Б. Скиннер* считал, например, основой активности потребность, нужду организма (есть, пить, иметь нормальную температуру и т.д.), вызванную отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Основным механизмом формирования мотивации, при этом признавалось стремление организма снять напряжение, вызванное возникшей потребностью. Иными словами, *принцип гомеостаза*: при отклонении от нормы система стремится вернуться в исходное состояние. Так, если действие привело к снятию потребностного напряжения, то вероятность повторения этого действия растет, а если оно не наступает, то вероятность повторения действия уменьшается. Но способ поведения не связан однозначно с потребностью, он зависит и от подкрепления, то есть от того, что способно удовлетворить эту потребность. Таким образом, считалось, что поведение мотивируется последствиями действий и прошлым опытом.

Итак, с точки зрения бихевиористов, поведение инициируется потребностью, а формируется под влиянием факторов среды. Однако, *необихевиоризм,* учитывая материальную причинность поведения как совокупность потребностей и соответствующей структуры подкреплений, признавал также и идеальные психические категории такие, как цели и ожидания.

Наиболее видный представитель динамической психологии американец Р. Вудвортс (R. Woodworth, 1918), критикуя бихевиористов, трактовал ответ на внешнее воздействие как сложный и изменчивый акт, в котором интегрируются прошлый опыт и своеобразие внешних и внутренних наличных условий. Этот синтез достигается благодаря психической активности, основой которой служит стремление к цели (потребность).

В обыденной жизни принято считать, что поведение человека определяется планом и стремлением реализовать этот план, достичь цели. Эта схема, как отмечает Ж. Нюттен (J. Nutten, 1984), соответствует реальности и учитывает сложное человеческое поведение, в то время как бихевиористы в качестве модели принимают лишь элементарную психическую реакцию. Необходимо помнить, пишет Ж. Нюттен, что поведение – это еще и поиск отсутствующих или еще не существующих ситуаций и предметов, а не просто реагирование на них. На этом и основываются взгляды психологов, рассматривающих мотивацию как

самостоятельный специфичный механизм организации поведения человека и животных.

Другая теория – *теория высшей нервной деятельности* – была разработана *И.П. Павловым*, а ее развитие продолжено его учениками и последователями, среди которых были следующие: *Н.А. Бернштейн* – автор теории психофизиологической регуляции движений; *П.К. Анохин*, предложивший модель функциональной системы, на современном уровне описывающую и объясняющую динамику поведенческого акта; *Е.Н. Соколов,* который открыл и исследовал ориентировочный рефлекс, имеющий большое значение для понимания психофизиологических механизмов восприятия, внимания и мотивации, а также предложил модель концептуальной рефлекторной дуги.

Одной из теорий, возникших на рубеже XIX-XX вв. и продолжающих разрабатываться сейчас, является *теория органических потребностей животных.* Она возникла и развивалась под влиянием прежних иррационалистических традиций в понимании поведения животных. Ее современные представители видят свою задачу в том, чтобы объяснить поведение животных с позиций физиологии и биологии.

4. Проблема мотивации в подходе К. Левина

Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 30-х гг. XX в. Первой из них была *теория мотивации, предложенная К. Левином.*

Свои теоретические взгляды К. Левин изложил в книгах «Динамическая теория личности» (1935) и «Принципы топологической психологии» (1936). С точки зрения К. Левина задача психологии состоит в том, чтобы создать такую теорию, с помощью которой можно было бы объяснить поведение любого человека в конкретной ситуации. Эта теория должна давать возможность предсказывать поведение человека и управлять этим поведением. К. Левин в отличие от бихевиористов не устранял психику и сознание из предмета психологии. Свою теорию личности он разрабатывал в русле гештальтпсихологии, дав ей название *«теория психологического поля».*

«Поле» – это жизненное пространство человека, представляющее собой совокупность взаимовлияющих друг на друга факторов, определяющих поведение человека в конкретной ситуации и в каждый момент времени. В этом поле действуют динамические силы, которые оказывают влияние на его поведение.

Он исходил из того, что личность живет и развивается в психологическом поле окружающих ее предметов, каждый из которых имеет определенный заряд (валентность). *Валентность* – это степень привлекательности (притягательности) различных предметов, событий, ситуаций и других аспектов окружающего мира. Валентность может быть положительной или отрицательной, может варьировать по степени – сильно выраженная и менее выраженная. Эксперименты К. Левина доказывали, что для каждого человека эта валентность имеет свой знак. Хотя в то же время

существуют такие предметы, которые для всех имеют одинаково притягательную или отталкивающую силу. Воздействуя на человека, предметы вызывают в нем потребности, которые К. Левин рассматривал как своего рода энергетические заряды, вызывающие напряжение человека. В этом состоянии человек стремится к разрядке, т.е. удовлетворению потребности.

К основным особенностям человека, которые являются главными факторами, определяющими его поведение, К. Левин относит два вида мотивов: истинные потребности и квази-потребности.

К *истинным потребностям* относятся врожденные, инстинктивные потребности (например, чувство голода), а также стремления человека к отдаленным перспективным жизненным целям, которые задают направленность его жизни (например, стремление приобрести определенную профессию).

Квази-потребности – это побуждения к действиям, направленные на достижение определенного результата в конкретной ситуации, возникающие в связи с намерением человека совершить эти действия. Квази-потребности рассматривается в психологии как *ситуативная* мотивация, т.е. мотивация, которая побуждает и направляет действия человека в конкретных жизненных ситуациях.

Потребности в структуре личности не изолированы, они находятся в связи друг с другом, в определенной иерархии. При этом те квази-потребности, которые связаны между собой, могут обмениваться находящейся в них энергией. Этот процесс К. Левин называл *коммуникацией заряженных систем.* Возможность такой коммуникации, с его точки зрения, ценна тем, что делает поведение человека более гибким, позволяет ему разрешать конфликты, преодолевать различные барьеры и находить удовлетворительный выход из сложных ситуаций. Истинные потребности составляют основу квази-потребностей. Побудительная сила квази-потребностей проистекает из истинных потребностей. Истинные потребности – энергетический источник для квази-потребностей.

Исследования К. Левина доказывали, что не только существующая в данный момент ситуация, но и ее предвосхищение, предметы, существующие только в сознании человека, могут определять его деятельность. Наличие таких *идеальных мотивов* поведения дает возможность человеку преодолеть непосредственное влияние поля, окружающих предметов, *«встать над полем»,* как писал К. Левин. Такое поведение он называл *волевым,* в отличие от *полевого*, которое возникает под влиянием непосредственного сиюминутного окружения.

5. Теория мотивации в гуманистическом подходе (Г. Мюррей, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс)

Вслед «теорией поля» были опубликованы работы представителей *гуманистической психологии* – Г. Мюррея, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса и др. Рассмотрим некоторые из них. Мотивирующая сила

человеческого поведения, по мнению авторов гуманистической теории, состоит в реализации им самим своих способностей и потенций.

Достаточно широкую известность получила мотивационная концепция *Г. Мюррея (H. Murrey, 1938).* Наряду с выделенным У. Макдугаллом перечнем органических, или первичных, потребностей, идентичных основным инстинктам, Г. Мюррей предложил *список вторичных (психогенных) потребностей*, возникающих на базе инстинктоподобных влечений в результате воспитания и обучения. Это потребности достижения успехов, аффилиации, агрессии, независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, порядка, игры, неприятия, осмысления, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания. Впоследствии кроме этих двадцати потребностей автор приписал человеку еще шесть: приобретения, отклонения обвинений, познания, созидания, объяснения, признания и бережливости.

Другая, еще более известная концепция мотивации поведения человека, принадлежит *А. Маслоу* (A. Maslow, 1954)**.** Чаще всего, когда говорят о данной концепции, имеют в виду существование иерархии человеческих потребностей и их классификацию. Согласно данной концепции, у человека с рождения последовательно появляются и сопровождают его взросление семь классов потребностей: физиологические (органические) потребности, потребности в безопасности, потребности в принадлежности и любви, потребности уважения (почитания), познавательные потребности, эстетические потребности, потребности в самоактуализации. Причем, по мнению автора, в основании данной мотивационной пирамиды лежат физиологические потребности, а высшие потребности, такие как эстетические и потребность в самоактуализации, образуют ее вершину.

6. Когнитивные теории мотивации

Еще У. Джемс в конце прошлого века выделял несколько типов принятия решения (формирования намерения, стремления к действию) как сознательного преднамеренного мотивационного акта. Объекты мысли, задерживающие окончательное действие или благоприятствующие ему, он называет *основаниями, или мотивами***,** данного решения.

Во второй половине XX века появились мотивационные концепции Дж. Роттера (J. Rotter, 1954), Г. Келли (G. Kelly, 1955), Х. Хекхаузена (H. Heckhausen, 1955), Дж. Аткинсона (J. Atkinson, 1964), Д. Макклелланда (Д. McClelland, 1971), для которых характерным является признание ведущей роли сознания в детерминации поведения человека. *Когнитивные теории* мотивации повлекли за собой введение в научный обиход новых мотивационных понятий: социальные потребности, жизненные цели, когнитивные факторы, когнитивный диссонанс, ценности, ожидание успеха, боязнь неудачи, уровень притязаний.

Мотивами поведения личности по мнению представителей этого направления *(Л. Фестингер),* является стремление к соответствию между знаниями о мире и о себе, то есть к консонансу. Несоответствие когниций переживается личностью как состояние дискомфорта, и она стремится от него избавиться, восстановить внутреннюю когнитивную гармонию. Это стремление и есть мощный мотивирующий фактор человеческого поведения и отношения к миру. Разрешить диссонанс можно тремя способами: изменить одну из когниций, снизить ее значимость или добавить новую когницию. *Когниция* (лат. cognitio – «знание») – любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения.

Р. Кеттелл (R. Cattell, 1957) построил «динамическую решетку устремлений». Он выделил мотивационные диспозиции типа «эргов» (от греч. *ergon* – «энергия», «работа»), в которых видел своего рода биологически обусловленные влечения, и «энграммы», природа которых содержится не в биологической структуре, а в истории жизни субъекта.

Во многих зарубежных мотивационных концепциях центральным психическим процессом, объясняющим поведение, становится принятие решения. Недостатком этих теорий мотивации является рассмотрение лишь отдельных сторон мотивационного процесса, без попыток их объединения.

В определенной мере они близки друг к другу и имеют ряд общих положений.

1. Во-первых, в большинстве данных теорий отрицалась принципиальная возможность создания единой универсальной теории мотивации, одинаково успешно объясняющей как поведение животных, так и человека.

2. Во-вторых, подчеркивалось, что стремление снять напряжение как основной мотивационный источник целенаправленного поведения на уровне человека не работает, во всяком случае не является для него основным мотивационным принципом.

3. В-третьих, в большинстве данных теорий утверждалось, что человек не реактивен, а изначально активен. Поэтому принцип редукции напряжения для объяснения поведения человека неприемлем, а источники его активности следует искать в нем самом, в его психологии.

4. В-четвертых, данные теории признавали наряду с ролью бессознательного существенную роль сознания человека в формировании его поведения. Более того, по мнению большинства авторов, сознательная регуляция для человека является ведущим механизмом формирования поведения.

5. В-пятых, для большинства теорий данной группы было свойственно стремление ввести в научный оборот специфические понятия, отражающие особенности человеческой мотивации, например «социальные потребности, мотивы» (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен), «жизненные цели» (К. Роджерс, Р. Мей), «когнитивные факторы» (Дж. Роттер, Г. Келли и др.).

6. В-шестых, авторы теорий этой группы были едины во мнении о том, что для исследования мотивации человека неприемлемы методы

исследования причин поведения у животных. Поэтому они предприняли попытку найти специальные методы изучения мотивации, подходящие только для человека.

7. Мотивация в работах отечественных психологов

Среди отечественных психологов начала XX века, поднимавших вопросы о мотивации поведения человека, следует отметить, прежде всего, *А.Ф. Лазурского,* опубликовавшего в 1906 году книгу «Очерк науки о характерах». В ней довольно большое место отводится обстоятельному обсуждению вопросов, связанных с желаниями и влечениями, борьбой мотивов и принятием решений, устойчивостью решений (намерений) и способностью к внутренней задержке побудительных импульсов; высказанные положения не утратили актуальности и в настоящее время.

О влечениях, желаниях и «хотениях» человека, в связи с вопросами о воле и волевых актах, рассуждал в своих работах и другой крупный отечественный психолог *Н.Н. Ланге* (1914). В частности, он дал свое понимание отличий влечений от «хотений», полагая, что последние – это влечения, переходящие в активные действия. Для него «хотение» – это деятельная воля.

В 20-х годах и позже вопросы мотивации поведения рассматривали В.М. Боровский (1927), Н.Ю. Войтонис (1929, 1935), стоявшие на биологизаторских позициях.

Л.С. Выготский в своих работах тоже не оставил без внимания проблему детерминации и мотивации поведения человека. Так, в учебном пособии «Педология подростка» (1930-1931) он отводит большую главу вопросу о сущности интересов и их изменении в подростковом возрасте. Он считал, что проблема соотношения влечений и интересов является ключом к пониманию психического развития подростка, которое обусловлено, прежде всего, эволюцией интересов и поведения ребенка, изменением структуры направленности его поведения. Несмотря на некоторую односторонность в вопросе об интересах, несомненно, положительным в его взглядах было убеждение, что интересы не являются навыками, как считали в то время многие психологи. В другой работе – «Истории развития высших психических функций» – Л.С. Выготский уделяет большое внимание вопросу о «борьбе мотивов». Одним из первых он стал разделять мотив и стимул, говорил о произвольной мотивации.

В 40-х годах мотивацию, с позиции «теории установки», рассматривал *Д.Н. Узнадзе* (1966), говоривший, что источником активности является потребность, которую он понимал очень широко, а именно как то, что является нужным для организма, но чем он в данный момент не обладает.

Теория деятельностного происхождения мотивации. В отечественной психологии также предпринимались попытки решать проблемы мотивации человека. Однако вплоть до середины 1960-х гг. психологические исследования были сосредоточены на изучении познавательных процессов. Основной научной разработкой отечественных психологов в области

проблем мотивации является *теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека,* созданная А.Н. Леонтьевым. Согласно концепции А.Н. Леонтьева, мотивационная сфера человека, как и другие психологические особенности, имеет свои источники в практической деятельности. В частности, между структурой деятельности и строением мотивационной сферы человека существуют отношения изоморфизма, т.е. взаимного соответствия, а в основе динамических изменений, которые происходят с мотивационной сферой человека, лежит подчиняющееся объективным социальным законам развитие системы деятельностей.

Таким образом, данная концепция объясняет происхождение и динамику мотивационной сферы человека. Она показывает, как может изменяться система деятельностей, как преобразуется ее иерархизированность, каким образом возникают и исчезают отдельные виды деятельности и операции, какие модификации происходят с действиями. В соответствии с закономерностями развития деятельностей можно вывести законы, описывающие изменения в мотивационной сфере человека, приобретение им новых потребностей, мотивов и целей.

Все рассмотренные теории имеют свои достоинства и вместе с тем свои недостатки. Основной их недостаток заключается в том, что они в состоянии объяснить лишь некоторые феномены мотивации, ответить лишь на небольшую часть вопросов, возникающих в этой области психологических исследований. Поэтому исследование мотивационной сферы человека продолжается и в наши дни.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия. – 2010.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

Лекция № 6. Мотивация и деятельность
Мотивированное поведение как характеристика личности

Цель занятия: знакомство с ролью мотивации и ее влиянием на эффективность деятельности, с мотивацией различных видов деятельности, а также с основными мотивами человека.

Содержание занятия:

1. Проблема полимотивации деятельности.
2. Мотивация различных видов деятельности.
3. Характеристика ведущих мотивов личности (мотив достижения и избегания, мотив аффилиации и власти, мотив отвержения, просоциальное поведение, мотив агрессивности).
4. Направленность личности, ее виды и формы проявления.

Основные понятия: мотивационная суммация, полимотивация, виды полимотивации, самооценка, уровень притязаний, мотив аффилиации, мотив достижения, мотив успеха, мотив избегания неудач, мотив власти, мотив отвержения, альтруистические мотивы, мотив агрессивности, манипуляция, эмпатия, мотив отвержения, направленность, направленность на себя, на других, на дело, влечение, желание, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

1. Проблема полимотивации деятельности

Долгое время соотношение между мотивом и поведением рассматривалось исходя из предпосылки, что каждому мотиву должна соответствовать своя деятельность, и наоборот. Такое понимание соотношения между мотивом и деятельностью означает то, что мотив определяет деятельность, дает ей название и характеризует ее содержательную сторону.

Однако в последние годы стала распространенной точка зрения, что деятельность и поведение человека одновременно обусловлены многими мотивами (А.Н. Леонтьев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, Л.И. Божович и др.). А.Н. Леонтьев, например, выдвигая положение о полимотивированности деятельности, исходит из того, что сложные формы поведения, как правило, побуждаются несколькими потребностями. Исследователь говорит о двух разных вариантах полимотивации учебной деятельности. Первый из них состоит в обусловленности учебной деятельности как познавательными, так и социальными мотивами. Второй же вариант полимотивации учебной деятельности заключается в сочетании смыслообразующего мотива с мотивами-стимулами. Смыслообразующий мотив выполняет функцию побуждения и направления на объект, а мотивы-стимулы играют роль дополнительной стимуляции данной деятельности.

В.К. Вилюнас, анализируя явление мотивационной суммации отмечает, что у человека одновременное проявление и действие мотивационных факторов различного происхождения представляет собой практически постоянный фон жизни, поэтому актуальной является не констатация полимотивированности человеческой деятельности, а проблема ее форм и механизмов. Обусловленность поведения человека разными, иногда даже противоречивыми, стремлениями отмечают и многие другие авторы.

В.К. Вилюнас относит к полимотивации и дальние намерения, имеющие комплексную потребностную основу, и отдельные конкретные ситуации, которые обусловлены рядом побуждений и предполагают выбор. Примером последних может служить полимотивация при конкурирующих мотивах, возможность существования которой прекрасно показана еще в классификации конфликтных ситуаций К. Левина.

К. Левин в определении конфликта отмечает, что его психологически можно охарактеризовать как ситуацию, в которой на субъекта одновременно воздействуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины. Автор различает три основных случая конфликтных ситуаций.

Конфликт «стремление – стремление»: даны два объекта или цели, при этом оба обладают привлекательным и примерно равным требовательным характером. При этом нельзя обладать или стремиться к обоим, а необходимо сделать выбор между двумя возможностями.

Конфликт «избегание – избегание»: ситуация, когда приходится выбирать между двух примерно равных «зол».

Конфликт «стремление – избегание»: одно и тоже одновременно притягивает и отталкивает. Можно хотеть, например, женитьбой удержать возле себя любимого человека и одновременно бояться потерять свою независимость.

А. Маслоу отмечал, что практически любой поведенческий акт детерминирован множеством детерминант или множеством мотивов. Если говорить о мотивационных детерминантах, то поведение, как правило, детерминировано не одной отдельно взятой потребностью, а совокупностью нескольких или всех базовых потребностей.

Как отмечает Е.П. Ильин, в западной психологии акцент в основном делается на одновременной обусловленности поведения и деятельности многими целями и личностными диспозициями.

Е.П. Ильин считает возможным говорить и об истинной полимотивации, с которой мы имеем дело только тогда, когда одновременно действуют несколько мотивов, в состав каждого из которых могут входить множество потребностей. Однако в этом случае, как считает данный исследователь, психологически осуществляется несколько деятельностей. Кроме того, Е.П. Ильин связывает истинную полимотивацию с наличием отдаленной цели. Тогда существуют отдельные деятельности, побуждаемые частными мотивами. Они как бы встроены в общий мотив и, являясь относительно самостоятельными психологическими образованиями, способствуют достижению конечной цели.

2. Мотивация различных видов деятельности.

Мотивация учебной деятельности. Учебная деятельность занимает практически все годы становления личности, начиная с детского сада и кончая обучением в средних и высших профессиональных учебных заведениях.

Под мотивом учебной деятельности понимаются все факторы, обусловливающие проявление учебной активности: потребности, цели, установки, чувство долга, интересы и т.п.

Попытку подойти к мотивации учения с позиции сочетания у одного и того же учащегося различных мотивационных факторов предпринял финский психолог К. Вепсяляйнен. Он выделил следующие «мотивационные типы»:

1. Первый тип характеризуется хорошей успеваемостью, сочетанием чувства долга и ответственности с зависимостью от авторитетов.
2. Второй тип характеризуется принятием образования как значимого фактора (необходимость посещения школы), отсутствием специальных интересов и низкой мотивацией к достижениям в школе.

3. Третий тип отличается зависимостью от авторитетов, отсутствием чувства долга и ответственности.
4. Для четвертого характерно стремление к достижениям в школе, чувством долга и ответственности и отсутствием боязни неудачи.
5. В пятом сочетаются стремления к успеху и боязни неудачи с чувством долга и ответственности.

Мотив поступления в школу. Потребностями, приводящими ребенка в школу, помимо *познавательной,* могут быть: *престижная* (повышение своего социального положения), *стремление к взрослости* и желание называться уже школьником, а не детсадовцем, желание быть «как все», не отставать в исполнении социальных ролей от сверстников. Отсюда целями удовлетворения потребностей могут быть как учеба, так и хождение в школу для выполнения роли ученика, школьника.

Л.И. Божович отмечает, что мотив посещения школы следует отличать от мотива обучения. Оба эти мотива в организации поведения и учебной деятельности детей могут действовать в одном направлении, а могут и расходиться.

В мотив обучения могут входить следующие причины: интерес к учению (основанный, на потребности в новых впечатлениях от приобретения знаний), желание получить образование в связи с пониманием его необходимости для жизни и профессиональной деятельности, желание заслужить похвалу, удовлетворить свое тщеславие (быть отличником).

Наличие же у дошкольников только социально-ролевых мотивов посещения школы и отсутствие мотива обучения свидетельствует об их неготовности к школе. О мотивационной готовности детей 6-7 лет к школе свидетельствуют их отношение к обучению как к серьезной общественно значимой деятельности, эмоциональная расположенность выполнять требования взрослых, познавательный интерес к окружающей действительности, стремление овладевать новыми знаниями и умениями.

Мотивация учебной деятельности младших школьников. Особенностью мотивации большинства школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Даже скучную и бесполезную работу они выполняют тщательно, так как полученные задания кажутся им важными.

Мотивационную роль играют получаемые школьниками *отметки*. По данным Л.И. Божович, они воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Отметка в качестве ведущего мотива обучения выступает у более половины младших школьников. У трети преобладает престижный мотив, а познавательный интерес называется очень редко. Однако такое отношение к отметке скоро меняется. Школьники 3-4-х классов начинают тяготиться своими обязанностями, их старательность уменьшается.

Такие сдвиги в мотивационной сфере происходят, как предполагает Л.И. Божович, потому, что не удовлетворяется познавательная потребность учащихся, а это связано с методикой их обучения, в частности с излишним

количеством упражнений, направленных на выработку умений. В результате чрезмерно загружается память и недостаточно используется интеллект.

М.В. Матюхина отмечает, что не все мотивы осознаются младшими школьниками в одинаковой степени. К плохо осознаваемым относятся мотивы долга и ответственности, благополучия, престижные, целый ряд мотивов, связанных с содержанием и процессом учения (интерес к объекту деятельности, к процессу деятельности, к результату деятельности). Но именно эти мотивы чаще всего выступают в качестве реальных побудителей учебной деятельности.

Мотиваторами учебной деятельности младших школьников могут быть социально-психологические факторы: желание хорошо выглядеть в глазах одноклассников, обожание своего учителя, желание доставить ему удовольствие своим ответом на уроке и получить от него похвалу.

Существенной особенностью мотивации учебной деятельности младших школьников является невозможность долго удерживать энергию сформированного намерения. Поэтому между созданием у них соответствующего намерения и выполнением его не должно проходить много времени, чтобы это стремление не «остыло». Перед младшими школьниками целесообразно ставить не отдаленные и крупномасштабные цели, а ближайшие и небольшие.

В 3-4-х классах начинает проявляться избирательное отношение школьников к отдельным учебным предметам, в результате чего общий мотив учебы становится все более дифференцированным: появляется как положительная, так и отрицательная мотивация к процессу учения в зависимости от интереса к предмету. Однако познавательные интересы детей, как правило, являются еще эпизодическими. Они возникают в определенной ситуации, чаще всего под непосредственным воздействием урока, и почти всегда угасают, как только урок заканчивается.

В этих классах снижается роль учителя в побуждении к учебной деятельности в связи со снижением его авторитета. Это обусловлено и повышением самостоятельности школьников и большой ориентацией на мнение одноклассников.

Мотивация учебной деятельности и поведения школьников средних классов. Первой ее особенностью является возникновение у школьника стойкого интереса к определенному предмету. Повышение интереса к одному предмету протекает у многих подростков на фоне общего снижения мотивации учения.

Это объясняется тем, что у подростков, как и у младших школьников, еще слабо развито понимание необходимости учебы для будущей профессиональной деятельности, для объяснения происходящего вокруг.

Главным мотивом поведения и деятельности учащихся средних классов в школе является, как считает Л.И. Божович, стремление найти свое место среди товарищей. Поведение подростков в школе строится с учетом мнения одноклассников, которое теперь имеет большее значение, чем мнение учителей и родителей. Характерной особенностью подростков является

стремление всячески избегать критики сверстников и наличие страха быть ими отвергнутыми.

Особенностью мотивации учебного поведения школьников средних классов является наличие у них «подростковых установок» (моральных взглядов, суждений, оценок).

У подростков становится ярко выраженной потребность в познании и оценке свойств собственной личности, что создает повышенную их чувствительность к оценке окружающих.

Мотивация учебной деятельности и поведения школьников старших классов. Основным мотивом учения старшеклассников является подготовка к поступлению в профессиональное учебное заведение. Следовательно, главной целью для выпускников школы становится получение знаний, что должно обеспечить прием в намеченные учебные заведения.

Правда, выбор профессии может происходить не столь осознанно, а под влиянием родителей, в результате подражания товарищам или случайно возникшего интереса.

Мотивы учения у старших школьников существенно отличаются от подростковых, в связи с намечаемой профессиональной деятельностью. Если подростки выбирают профессию, соответствующую любимому предмету, то старшеклассники начинают особенно интересоваться теми предметами, которые им пригодятся для подготовки к выбранной профессии. Если первые смотрят в будущее с позиций настоящего, то вторые смотрят на настоящее с позиций будущего (Л.И. Божович).

Для старшеклассников отметка – это критерий знаний, она в значительной степени утрачивает свою побудительную силу; вместо нее роль побудителя к учению начинает играть стремление к знаниям.

Чем старше школьники, тем меньшее количество мотиваторов они называют в качестве побудителей или основания своего поведения. Это может быть связано с тем, что под влиянием формирующегося у них мировоззрения возникает достаточно устойчивая структура мотивационной сферы, в которой главными становятся мотиваторы (личностные диспозиции, особенности личности), отражающие их взгляды и убеждения.

Основными факторами, влияющими на формирование положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности, являются:

– содержание учебного материала;
– организация учебной деятельности;
– коллективные формы учебной деятельности;
– оценка учебной деятельности;
– стиль педагогической деятельности учителя.

3. Мотивация трудовой деятельности

Мотивы, связанные с трудовой деятельностью человека, можно разделить на три группы: мотивы трудовой деятельности, мотивы выбора профессии и мотивы выбора места работы. Конкретная деятельность определяется в конечном итоге всеми этими мотивами (мотивы трудовой

деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, а последние ведут к мотивам выбора места работы).

Мотивы трудовой деятельности. Исследователи выделяют причины, которые заставляют человека заниматься трудом.

Первая группа причин – *побуждения общественного характера.* К ним относятся осознание необходимости приносить пользу обществу, желание оказывать помощь другим людям, общественная установка на необходимость трудовой деятельности и т.д.

Вторая группа – *получение определенных материальных благ* для себя и семьи.

Третья группа – *удовлетворение потребности в самоактуализации, самовыражении, самореализации.* К этой же группе относится и мотив, связанный с удовлетворением потребности в общественном признании, в уважении со стороны других.

Трудовое воспитание школьников и должно состоять в формировании и закреплении этих мотивов.

Мотивы выбора профессии. Выбор профессии – сложный и достаточно длительный мотивационный процесс: ведь от правильного выбора профессии во многом зависит удовлетворенность человека своей жизнью.

Сознательный выбор профессии происходит с ориентацией человека на имеющиеся у него социальные ценности.

Профессию можно выбирать в зависимости от многих обстоятельств, но важно принимать во внимание, насколько выбираемая деятельность соответствует склонностям и способностям человека.

Имеющиеся у человека определенные сочетания типологических особенностей проявления свойств нервной системы (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность) могут обусловливать склонность человека к определенному типу деятельности.

Мотивы выбора места работы. Здесь необходимо учитывать «внешние» и «внутренние» факторы (мотиваторы), которые рассматриваются человеком в процессе принятия решения – куда лучше пойти работать. В основном это касается оценки внешней ситуации, своих возможностей и состояния, соответствия выбираемой работы профессии, своим интересам и склонностям.

Оценка внешней ситуации (положительных и отрицательных производственных факторов) включает в себя: величину заработной платы, льготы, предоставляемые работающим на данном предприятии; близость к дому, удобство транспортного сообщения; эстетику места работы и наличие вредного производства; сменность, наличие твердого или свободного графика работы; надежность и престиж фирмы, компании; меру ответственности; возможность одновременно с работой учиться в вузе; психологический климат в коллективе, систему поощрений и наказаний и т.д.

Оценка своих возможностей включает: состояние здоровья, наличие способностей к данной работе и профессионально важных качеств, уровень

образования, склонность к работе без стрессов, в свободном ритме или к монотонной работе с заданным темпом.

Оценка выбираемого места работы с учетом интересов касается возможности продвижения на данном предприятии или в учреждении по «служебной лестнице», руководящей работы, профессионального роста, проявления личной инициативы и выдумки (творчества) и т.п.

Мотивы выбора профессии и места работы классифицированы Э.С. Чугуновой. Она выделяет доминантный тип профессиональной мотивации (устойчивый интерес к профессии), ситуативный тип профессиональной мотивации (влияние привходящих жизненных обстоятельств, которые не всегда согласуются с интересами человека) и конформистский (или суггестивный) тип профессиональной мотивации (внушающее влияние со стороны ближайшего социального окружения – советы родных, друзей, знакомых).

Мотивы педагогической деятельности. Мотивы поступления в педагогический вуз и выбора профессии педагога разнообразны, причем некоторые из них не соответствуют педагогической деятельности. Это обстоятельство давно беспокоит педагогическую общественность и вузы. По данным многих опросов (А.Э. Штейнмец, 1998), только от 30 до 45% поступивших в педагогические вузы положительно относятся к профессии учителя. Около 40% поступают в вуз из-за интереса к тому или иному предмету («предметные мотивы»), не имея интереса к учительской деятельности. От 13 до 22% студентов не относятся позитивно ни к деятельности учителя, ни к профилирующему предмету, мотивами поступления в вуз в данном случае являются либо стремление избежать службы в армии (у юношей), либо престижность высшего образования (у девушек).

Среди всего многообразия мотивов именно профессиональные мотивы признаются ведущими в личности педагога, определяющими все остальные.

Профессиональные мотивы педагога, как и всякая мотивация, составляют сложную структуру. В нее включаются мотивы выбора педагогической профессии; мотивы, проявляющиеся в процессе труда учителя; мотивы совершенствования педагогической деятельности.

К мотивам выбора педагогической профессии относят интерес к работе с детьми, подражание (в первую очередь любимому учителю), способности к организаторской деятельности, проверенные в работе с детьми и др.

А.К. Байметов, изучая мотивы педагогической деятельности, все их разнообразие объединил в три группы:

1) мотивы долженствования;
2) мотивы заинтересованности и увлеченности преподаваемым предметом;
3) мотивы увлеченности общением с детьми («любовь к детям»).

Среди негативных факторов педагогической деятельности отмечается низкая престижность профессии учителя, нервно-психическая напряженность труда, наличие в большинстве школ женского учительского

коллектива. Эти и другие факторы влияют на увольнение учителей и на нежелании выпускников педагогических вузов работать в школе.

Для педагогической профессии очень важен определенный набор личностных качеств, которые в соответствии с принципом единства сознания и деятельности должны быть сформированы у педагога в процессе педагогического труда и в то же время обуславливать его успех.

4. Характеристика ведущих мотивов личности

В процессе взросления ведущие мотивы становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. К этим мотивам можно отнести *мотивацию достижения, избегания неудач, мотив власти, агрессивные мотивы, альтруистические мотивы, просоциальные мотивы* и многие другие.

Мотив достижения по Д. Мак-Клелланду – это устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Впервые он был выделен в классификации Г. Мюррея, который понимал его как стремление человека сделать что-то быстро и хорошо. Потребность в достижениях носит генерализованный характер, не зависит от вида деятельности.

По данным Д. Мак-Клелланда, люди, испытывающие сильную потребность в достижениях, предпочитают полагаться на собственные силы и стремятся к самосовершенствованию. Они склонны работать над задачами, которые требуют немалых усилий, но не являются неразрешимыми. Они чувствуют больше удовлетворения от своей работы тогда, когда могут сами ее планировать и самостоятельно определять свои цели. Такие люди хотят быть всегда на высоте и любят получать положительные отзывы окружающих о своей деятельности. Такие люди даже свое свободное время часто посвящают деятельности, связанной с основной работой.

Выявлены определенные различия между людьми, ориентированными на успех, и людьми, ориентированными на неудачу. Первые предпочитают цели, которые лишь незначительно превосходят уже достигнутый результат. Они не теряются в ситуации соревнования, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей и для них характерен адекватный уровень притязаний: он повышается при успехе и понижается при неудаче. Вторые подразделяются на две подгруппы, одна из которых нереалистично занижает, а другая – нереалистично завышает цели. В случае занижения цели они пытаются «обеспечить» ее выполнение, а в случае завышения у них всегда будет возможность оправдать себя, ведь цель была слишком сложна и далеко не все смогли бы с ней справиться.

Д. Мак-Клелланд обнаружил, что на формирование у ребенка потребности в достижениях влияют установки его родителей.

Если потребности в достижениях выходят за все разумные пределы, а работа превращается в страсть, это означает, что человек стал *трудоголиком.*

Мотив аффилиации связан со стремлением человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения с людьми. Внутренне это

выступает в виде чувства привязанности, верности, внешне – в общительности, сотрудничестве с другими людьми. Отношения между людьми, построенные на основе аффилиации, как правило, взаимны. Партнеры не рассматривают друг друга как средство удовлетворения личных потребностей, не стремятся к доминированию друг над другом, а равноправно сотрудничают.

В качестве противоположного мотиву аффилиации выступает *мотив отверждения*, проявляющийся в боязни быть отвергнутым, не принятым значимыми для личности людьми. Преобладание данного мотива ведет к неуверенности, скованности, напряженности. Создает препятствия на пути межличностного общения. У таких людей слабо развиты умения и навыки общения.

Мотив власти определяется как устойчивое, выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми. Это склонность управлять социальным окружением, воздействовать на поведение других людей разнообразными способами (убеждением, внушением, запрещением и т.д.).

Этот мотив проявляется в том, чтобы побуждать других поступать в соответствии со своими интересами и потребностями, добиваться их расположения, доказывать свою правоту, отстаивать собственную точку зрения.

Впервые данный мотив привлек к себе внимание в исследованиях неофрейдистов. Он был объявлен одним из главных мотивов человеческого социального поведения. А. Адлер, ученик З. Фрейда, считал, что стремление к превосходству, совершенству и социальной власти компенсирует естественные недостатки людей, испытывающих так называемый комплекс неполноценности. Аналогичной точки зрения, но теоретически разрабатываемой в ином контексте, придерживался другой представитель неофрейдизма – Э. Фромм.

Просоциальные мотивы и соответствующее им просоциальное поведение – это любые альтруистические действия человека, направляемые на благополучие других людей, оказание им помощи. Эти формы поведения разнообразны и располагаются от простой любезности до серьезной благотворительной помощи, иногда с большим ущербом для себя, ценой самопожертвования.

Альтруистическое или просоциальное поведение характеризуется как осуществляемое ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение. Оно ведет к благополучию других людей, а не к благополучию того, кто его реализуется. Забота о других людях осуществляется по собственным убеждениям, без расчета и давления со стороны. По смыслу такое поведение противоположно агрессии.

Мотив агрессивности включает действия, наносящие человеку какой-либо ущерб: моральный, материальный или физический. Агрессия всегда направлена на причинение вреда другому человеку. Образцами для подражания в агрессивном, поведении обычно являются родители. Ребенок, неоднократно подвергавшийся наказаниям, в итоге сам становится

агрессивным.

4. Направленность личности, ее виды и формы проявления

Впервые в отечественной психологии понятие направленности личности ввел С.Л. Рубинштейн, который определил ее через установки и тенденции, потребности, интересы и мотивы. Он рассматривал направленность личности как совокупность различных тенденций, в основе которых лежат потребности и мотивы деятельности.

Н.И. Рейнвальд считает главной характеристикой активности личности – ее направленность. При рассмотрении направленности в качестве ключевого понятия автор использует понятие потребности. Тип направленности личности – это доминирующая мотивация, определяющая избираемые человеком жизненные цели и способы самоутверждения. Направленность – системообразующий фактор личности.

К.К. Платонов выделяет направленность личности как один из компонентов структуры личности, который включает в себя несколько связанных иерархией форм: влечение, желание, интерес, мировоззрение и убеждение.

Чаще всего в научной литературе под *направленностью* понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.

Проблема отношений и мотивов личности рассматривалась А.Н. Леонтьевым, В.Н. Мясищевым, Л.И. Божович и другими авторами.

Понятие «отношения личности» было введено В.Н. Мясищевым, который определяет его как «симпатии и антипатии, интересы и потребности, оценки и идеалы». Он выделяет три уровня развития этих отношений: низший, средний и высший. На низшем уровне отношения характеризуются примитивностью, ситуативной обусловленностью; на среднем – преобладанием конкретно-личных проявлений, симпатий и антипатий; на высшем уровне – преобладают идейные отношения – убеждения, сознание долга, общественный мотивов.

Л.И. Божович выделяла три основных вида отношений: отношение к себе, к окружающим людям, к коллективу и обществу; отношение к делу. Этим трем основным видам отношений соответствуют три вида направленности, определяемой тремя группами мотивов: личными, коллективистическими и деловыми.

Б.С. Братусь предлагает типологию направленности в виде 4 уровней:

– первый уровень – эгоцентрический, определяемый стремлением к собственному удобству, выгоде, престижу;

– второй уровень – группоцентрический, определяемый стремлением идентифицировать себя с какой-либо группой, когда отношение его к другим людям зависит от того, входят ли эти другие в его группу или нет;

– третий уровень – просоциальный или гуманистический, определяемый устремленностью человека на создание таких результатов, которые принесут равное благо другим людям, обществу, человечеству в

целом;

– четвертый уровень – духовный или эсхатологический, определяемый духовным миром человека, его связью с богом.

Направленность личности социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Это установки, проявляющие в таких формах как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. В основе всех этих форм лежат мотивы деятельности.

Влечение – наиболее примитивная форма направленности. Это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Это преходящее явление, так как потребность либо угасает, либо осознается.

Желание – осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Оно имеет побуждающую силу и обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана.

Стремление возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент, поэтому его рассматривают как вполне определенное побуждение к деятельности.

Интересы – специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствуя ориентировки личности в окружающей действительности.

Интерес в динамике своего развития может перейти в *склонность*. Это происходит тогда, когда в интерес включается волевой компонент. Склонность характеризует направленность индивида на определенную деятельность. Это глубокая, устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности.

Идеал – это конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида, то есть к чему он стремиться, на что ориентируется. Идеалы могут выступать в качестве значимой характеристики *мировоззрения*, то есть системы взглядов на объективный мир, на место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе.

Убеждение – высшая форма направленности – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

Лекция № 7. Закономерности развития и нарушения эмоциональной и мотивационной сфер личности

Цель занятия: ознакомление с особенностями и закономерностями развития эмоциональной и мотивационной сфер личности, представлениями об индивидуальных различиях в эмоциональных проявлениях, а также с нарушениями развития эмоциональной и мотивационной сфер.

Содержание занятия:

1. Особенности развития эмоциональной сферы в онтогенезе. Закономерности формирования высших чувств.
2. Индивидуальные особенности в проявлении эмоций.
3. Нарушения эмоциональной сферы личности.
4. Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей.
5. Патология мотивационной сферы личности.

Основные понятия: органические потребности, развитие положительных и отрицательных эмоций, формирование нравственных, интеллектуальных и эстетических чувств, эмоциональная возбудимость, глубина, эмоциональная лабильность – ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм-пессимизм, аффективная возбудимость, аффективная слабость, аффективная вялость, аффективная истощаемость, сдвиг мотива на цель, интересы, невроз, нарушения энергетической стороны мотивации, нарушения обоснованного принятия решения, выбора цели, неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

1. Особенности развития эмоциональной сферы в онтогенезе Закономерности формирования высших чувств

Эмоции, как и все высшие психические функции, проходят путь развития от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций развивается восприятие эмоционального состояния окружающих, а далее, по мере усложнения социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Самые ранние эмоциональные проявления ребенка связаны с органическими потребностями. Ребенок испытывает удовольствие или неудовольствие в зависимости от того удовлетворяются ли его потребности в еде, сне и т.д.

Важной особенностью развития эмоциональной сферы ребенка является аффективный характер эмоций у детей. Эмоциональные состояния возникают внезапно, протекают бурно, и быстро исчезают. На данном этапе отсутствует контроль над эмоциональным поведением.

Положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение. Развитие отрицательных эмоций связано с

неустойчивостью эмоциональной сферы и фрустрациями, препятствиями на пути достижения цели.

Одновременно с развитие позитивных и негативных эмоций, начинают формироваться нравственные чувства. Впервые зачатки нравственного сознания появляются под влиянием похвалы и порицания. Но осознание моральных принципов поведения возникает только к концу дошкольного возраста. К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением.

Довольно рано начинают формироваться эстетические чувства. Вначале это проявляется в отношении игрушек и личных вещей ребенка. Детей в большей степени привлекает яркость красок. Рано проявляется и удовольствие при слушании музыки. Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, музыкой, пением, посещение театров, выставок, концертов, кино. Но дошкольники и учащиеся младших классов еще не могут должным образом оценить художественные произведения, это приходит только в старших классах школы.

С приходом детей в школу, с расширением круга их знаний, жизненного опыта эмоциональная сфера качественно изменяется. Ребенок учиться управлять своим поведением, владеть собой, эмоции становятся более устойчивы. Они уже не имеют аффективного характера.

Появляются новые источники чувств, такие как новые школьные предметы, кружки, чтение книг. Это способствует формированию интеллектуальных чувств. Ребенка начинает привлекать познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Важным условием формирования положительных эмоций и чувств является внимание и забота со стороны близких, взрослых и развитие в ребенке эмоциональной чуткости и заботы о близких.

2. Индивидуальные особенности в проявлении эмоций

Люди отличаются друг от друга как в переживаниях отдельных эмоций, так и в сформировавшихся эмоциональных свойствах личности. Так, бурная радость у одного человека проявляется в бурных реакциях (крики, подпрыгивание и т.д.), а у другого – лишь в широкой улыбке и сдержанной вокальной мимике.

К индивидуальным эмоциональным свойствам относят эмоциональную возбудимость, эмоциональную глубину, эмоциональную лабильность-ригидность, эмоциональную устойчивость, эмоциональную отзывчивость, экспрессивность, оптимизм-пессимизм.

Эмоциональная возбудимость – готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители. Проявляется в раздражительности, вспыльчивости.

Эмоциональная глубина – интенсивность переживаний, сила эмоций.

Эмоциональная лабильность – ригидность – эмоциональная лабильность (подвижность, переключаемость) характеризуется тем, что

человек, быстро реагируя на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходит из этих эмоциональных состояний и входит в другие. Эмоциональная ригидность отличается косностью эмоций, их стабильностью.

Эмоциональная устойчивость – характеризуется эмоциональной невозмутимостью, слабой впечатлительностью, то есть отсутствием реакции на эмоциогенные раздражители.

Экспрессивность – значительная выраженность эмоций через мимику, жесты, голос, двигательные реакции.

Эмоциональная отзывчивость – восприимчивость, чувствительность – близка по смыслу к эмоциональной возбудимости.

Оптимизм-пессимизм (лат. optimus – наилучший и pessimus – наихудший). Оптимизм характеризует положительную систему взглядов человека о мире, о происходящих и ожидаемых событиях. Эмоциональный тон восприятия жизни и ожидания будущего оптимиста светлый, радостный. Пессимист имеет негативную систему взглядов на жизнь и настроение безысходности.

Одно из существенных различий проявляется в том, как чувства и эмоции отражаются на деятельности. Одних чувства побуждают к действию, у других все ограничивается только чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении.

Проявления чувств обусловливают неповторимость и индивидуальность каждого конкретного человека

3. Нарушения эмоциональной сферы личности

К патологическим изменениям эмоциональных свойств личности относят аффективную возбудимость, аффективную слабость, аффективную вязкость, аффективную истощаемость.

Аффективная возбудимость – это склонность к чрезмерно легкому возникновению бурных, эмоциональных вспышек, неадекватных вызвавшей их причине.

Аффективная слабость характеризуется чрезмерной эмоциональной чувствительностью ко всем внешним раздражителям.

Аффективная вязкость – инертность, ригидность, в сочетании со склонностью к «застреванию» на неприятных переживаниях. Может сопровождаться патологической злопамятностью.

Аффективная истощаемость характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений (гнева, злобы, горя, радости и т. п.), после которых наступают слабость и безразличие.

4. Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей

В возрасте полутора лет наряду с такими побудителями, как предмет или родители, возникают и внутренние психические побудители – представления и образы воображения, которые вызывают стремление ребенка к достижению внешнего стимула (например, игрушки) даже тогда,

когда этот стимул исчезает из поля непосредственного восприятия. Внешняя среда начинает у ребенка переноситься во внутренний план, который все чаще определяет его поведение.

В возрасте около двух лет важным моментом в развитии ребенка становятся переживания выбора. Однако выбор предметов желаний еще затруднен в связи с тем, что все желания обладают одинаковой силой и соподчинение их отсутствует.

Таким образом, развитие детского самосознания до трехлетнего возраста связано с выделением побуждений к выполняемым действиям, с формулированием ребенком цели своего действия, поступка, с отнесением желаний к самому себе. Первые формы мотивации еще несовершенны, подвержены импульсивности: потребности неустойчивы, ребенок не может их контролировать, сдерживать. Структура мотивационной сферы ребенка 2-3-летнего возраста характеризуется значительной аморфностью, отсутствием устойчивой иерархии потребностей и ценностей, а следовательно и мотивов. Жизненно важные потребности и капризы часто имеют для него одинаковую значимость. Побуждения сменяются во времени, не подчиняясь волевому контролю. Желания в этом возрасте носят ситуативный характер. Неустойчивость мотивации обусловливает бессистемность действий.

Таким образом, для детей этого возраста характерна мотивация третьего типа, возникающая из-за привлекательности объекта.

Еще одной особенностью мотивов детей 2-3-летнего возраста является эмоциональная насыщенность их желаний. Поэтому поведение ребенка раннего возраста характеризуется импульсивностью и ситуативностью. Отмечается также быстрая истощаемость и забываемость при небольшой актуальности потребности, а в случае значительной актуальности – установку на быструю, иногда немедленную, реализацию побуждения и в случае неудовлетворения – возникновение аффективной реакции, которая является своеобразной формой «разрядки» эмоционального возбуждения. Выражением этого может быть появляющееся у детей 3 лет упрямство.

В 3-летнем возрасте ребенок начинает решать мотивационные конфликты второго типа (по К. Левину), т.е. делает выбор между двумя отрицательными альтернативами (из двух «зол» выбирает меньшее). А несколько ранее, приблизительно в двухлетнем возрасте, он решает конфликты третьего типа, т.е. выбирает между положительной и отрицательной альтернативами. У детей этого возраста, да и у более старших, в большинстве случаев встречаются близкие и «небольшие» цели, превращающиеся затем при соответствующем воспитании в привычные.

И все же уже на третьем году жизни в мотивационный процесс могут включаться мотиваторы из блока «внутреннего фильтра», так как начинает формироваться нравственная сфера ребенка. Но его нравственность ориентирована на взрослых, и оценка себя и своих поступков осуществляется с учетом их оценок и мнений. А это означает, что у малыша становится выраженной потребность в сотрудничестве с взрослыми и в получении от

них одобрения. У детей трех лет появляется желание делать все самому, а гипертрофированная тенденция к самостоятельности приводит к своеволию детей. В конце третьего и начале четвертого года жизни у ребенка появляется умение различать степень затруднительности достижения цели, оценивать свои возможности, то есть определять возможность успеха или неудачи.

В период дошкольного детства ведущим видом деятельности становится игра, которая способствует развитию мотивационной сферы ребенка. Возникают новые интересы и связанные с ними цели. Постановка цели и ее достижение, первоначально разделенные между детьми и родителями, затем объединяются в деятельности ребенка.

В процессе игры со сверстниками дошкольники учатся подчинять свое поведение определенным правилам. Начинается усвоение этических норм. Происходит подавление внутренних побуждений в связи с привлекательностью предметов, а не только выбор одного предмета из многих, как у младших дошкольников. Старший дошкольник уже может во многих случаях побороть и свои желания.

В дошкольном возрасте начинает принимать активное участие в процессе принятия решения внутренний фильтр, что связано с развитием не только нравственной, но и волевой сферы личности. К шести годам у детей отчетливо проявляется способность ставить себя на место другого человека и видеть вещи с его позиции. Появляется чувство долга, регулирующее поведение ребенка в простых ситуациях.

Ради достижения желаемой цели старшие дошкольники могут выполнять работу, не вызывающую у них интереса. Это свидетельствует о том, что появляются мотивы, формирующиеся на базе не только желаний, но и на базе осознания необходимости.

В дошкольном возрасте у детей появляются новые мотивы: достижения успеха, соревнования, соперничества, избегания неудачи. В игровой мотивации смещается акцент с процесса на результат.

Наиболее сильным стимулятором для дошкольника является поощрение. Более слабое стимулирующее воздействие оказывает наказание. Но самым слабым внешним воздействием обладает прямое запрещение каких-то его действий, не усиленное другими мотиваторами.

Период младшего школьного возраста. В этот период появляются новые мотивы, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным, то же, что имеет отношение к игре, становится менее важным. Однако по-прежнему цели ставятся на ближайшее будущее, связанное с настоящими событиями. Дети ориентируются в своем поведении на возможное поощрение или наказание «здесь и сейчас».

У младших школьников появляются новые социальные установки, новые связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования. Одновременно с этим уменьшается число детей,

которые учатся с интересом. Однако часто эти мотивы остаются только декларируемыми. Реально действующим мотивом является получение высокой отметки или похвалы.

Прежде чем действовать, ребенок теперь начинает размышлять. У него начинает формироваться предусмотрительность как черта личности. При этом происходит переход от мотивов только «знаемых» к мотивам «реально действующим».

Младшие школьники в большей мере, чем дошкольники, способны подавлять свои желания ради блага других. У школьников младших классов совершенствуется умение планировать свои действия.

Интерес к содержанию предмета обычно связан с новизной материала, наглядной стороной обучения и игровыми элементами урока. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха. У слабо успевающих школьников начальных классов мотив достижения выражен значительно хуже. Престижная мотивация, связанная с соперничеством, присуща хорошо успевающим учащимся с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. Мотив избегания неудачи присущ как хорошо успевающим, так и плохо успевающим учащимся младших классов, но к окончанию начальной школы у последних он достигает значительной силы, так как мотив достижения успеха у них практически отсутствует.

Период среднего школьного возраста. В этом возрасте, называемом переходным, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Как отмечал Л.С. Выготский (1984), это существенно изменяет сферу интересов ребенка. Этот процесс проистекает в две фазы.

Первая фаза – фаза влечений длится обычно около двух лет. Она характеризуется как фаза резких колебаний установок, фаза крушения авторитетов. В этой фазе происходит отмирание прежде установившейся системы интересов, вызревание и появление первых органических влечений, связанных с половым созреванием. Именно сочетание этих моментов, взятых вместе, пишет Л.С. Выготский, характеризует тот странный факт, что у подростка наблюдается как будто общее понижение, а иногда даже и полное отсутствие интересов. Для этой фазы характерны также пессимизм, распад коллективных связей, разрыв сложившихся прежде отношений между детьми, в том числе и дружественных, стремление к одиночеству, резкое изменение отношения к другим людям, пренебрежение правилами общественного поведения.

Вторая фаза – фаза интересов вначале характеризуется их многообразием. Затем постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Романтические стремления уступают место реалистичному и прагматичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией подростка и определяющего направленность его личности. Для этой фазы характерным является также расширение и

укрепление общественных связей. Вторая фаза существенно зависит от материальных условий жизни, окружения. При неблагоприятных, тяжелых условиях она сжата по времени, заторможена в своем развитии, из-за чего круг интересов подростка мал и беден.

В этот возрастной период происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом. Отмечается устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативны, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда – устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими учащимися целях. У подростков интерес к чему-нибудь часто приобретает характер увлечения. Некоторые из этих увлечений могут способствовать развитию личности подростков, так как удовлетворяют их познавательную потребность, способствуют формированию полезных навыков. Кроме того, самооценка у подростков становится более многогранной и приобретает большее значение, чем оценка окружающих. Однако, требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда – и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Уровень притязаний завышен, что является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Период старшего школьного возраста. Л.И. Божович отмечает, что в старшем школьном возрасте происходят коренные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. Прежде всего, это проявляется в упорядочивании, интегрировании всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники, как и младшие, обращены вовне, но не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения. В связи с этим принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность. Под влиянием мировоззрения возникает достаточно устойчивая иерархическая система ценностей. При этом старшеклассники уже способны взвешивать внешние и внутренние обстоятельства, что позволяет принимать достаточно осознанные решения. А это значит, что в процессе формирования социально направленных мотивов «внутренний фильтр» начинает играть ведущую роль. Чем более зрелым в социальном плане является старшеклассник, тем больше его устремлений направлено в будущее, тем больше у него формируется мотивационных установок, связанных с намечаемой перспективой жизни.

Таким образом, чем более социально зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков.

5. Патология мотивационной сферы личности

Патология мотивации рассматривает:

1) нервно-психические расстройства личности, возникающие вследствие неудовлетворенных потребностей;
2) нарушения мотивации при психических заболеваниях.

Невротические расстройства личности, возникающие вследствие неудовлетворенных потребностей

Неудовлетворенные потребности и влечения вызывают у личности сильное психическое напряжение. Человек старается избавиться от напряжения, используя защитные механизмы. Одним из первых психические механизмы защиты личности выделил З. Фрейд. Он выделял отрицание, вытеснение, проекцию, регрессию, рационализацию, сублимацию и др. Впоследствии список защитных механизмов был значительно расширен.

Нервно-психические расстройства личности могут быть вызваны различными психотравмирующими факторами, в том числе и фрустрацией потребностей. *Невроз* – обратимые пограничные психические нарушения, осознаваемые больными, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов и протекающие с эмоциональными и соматовегетативными расстройствами.

Клинически выделяют три основные формы неврозов: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

Неврастения возникает преимущественно при длительно действующих психотравмирующих факторах. Неврастенический конфликт представляет собой противоречие между стремления личности и ее возможностями. Для этой формы характерным является легкая возбудимость при быстрой истощаемости, изменчивость эмоций, неустойчивое, часто пониженное настроение. Нарушается сон, появляются тревога, страх.

Истероидный конфликт возникает из-за необоснованно завышенных претензий и требований личности к другим, часто превышающие требования к себе. Желание удовлетворять свои потребности сочетается с игнорированием реальных условий окружающей обстановки. Истерия разнообразна по формам проявления. Часто встречаются двигательные расстройства, расстройства чувствительности, расстройства сенсорной сферы, расстройства речи.

Невроз навязчивых состояний характеризуется появлением разнообразных по содержанию и форме навязчивостей (например, фобий), которые сопровождаются тревогой, опасениями, пониженным настроением, а также разнообразными вегетативными расстройствами.

Особенности мотивации при различных заболеваниях

Различные органические и функциональные нарушения в ЦНС приводят к изменениям в структуре мотивации. Выделяют нарушения потребностно-энергетической стороны мотивации и нарушения обоснованного принятия решения и выбора цели.

Нарушения, касающиеся энергетической стороны мотивации можно охарактеризовать двумя типами изменения силы потребностей:

1) *абулия* – резкое ослабление силы потребностей;

2) *гипербулия* – резкое усиление силы потребностей.

Э. Крепелин отмечал ослабление желаний при старческом и юношеском слабоумии. Больные перестают интересоваться окружающим, бесцельно слоняются или сидят. Только непосредственные потребности, например в еде, могут побудить их к действию.

Т. Рибо пишет, что в состоянии абулии человек совершенно не способен вести обычную жизнь нормального человека, не способен погулять, написать свою фамилию, хотя осознают необходимость этих действий и забывшись, легко их совершают.

Формирование патологических влечений связано с возрастанием силы потребностей. Они разнообразны, среди них можно выделить такие как:

– клептомания – навязчивое стремление к бесцельному воровству;

– пиромания – непреодолимое стремление к поджогу, без стремления причинить ущерб, нанести зло;

– дромомания (вагобондаж) – непреодолимое стремление к перемене мест, бродяжничеству, бесцельному блужданию;

– дипсомания – непреодолимое влечение к пьянству.

Нарушения, касающиеся обоснованного принятия решения и выбора цели

Исследователи (С.С. Корсаков, Н.Н. Ланге, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев) отмечают, что главным затруднением процесса мотивации является прохождение через «внутренний фильтр» возникающих идей и побуждений, которые приобретают навязчивый характер.

Человек испытывает затруднения в принятии решения. Для него характерны колебания в выборе цели действий и способов его достижения.

Направленность мотивации во многом зависит от личностных черт человека, что обусловливает разные типы психопатических реакций:

– у возбудимых психопатов это стеническая агрессивная тенденция к реализации потребностей;

– у тормозимых психопатов это ограничение контактов, отказные реакции;

– у психопатов наблюдается неустойчивость целей, быстрая их смена уже на ранних этапах действия;

– у истерических психопатов доминирует стремление привлечь к себе внимание, произвести впечатление. Э. Кречмер, характеризуя истериков отмечает, что они не слабовольны, а слабодельны, не могут остановиться, выбрать цель;

– у больных неврозом поставленная цель может не соответствовать условиям и возможностям человека, если же они ставят реальные цели, они сильно занижены.

Литература

1. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинар № 1. Представление об эмоциях и их значении в жизни человека

Содержание занятия

1. Значение эмоций в жизни человека и условия их возникновения.
2. Соотношение эмоций и чувств.
3. Взаимосвязь эмоций с психическими процессами. Эмоции и мотивация.
4. Основные характеристики эмоций.
5. Функции эмоций.
6. Общая структура эмоций.

Методические рекомендации:

1. При ответе на первый вопрос можно опираться на свой жизненный опыт и определить значение эмоций в жизни и деятельности человека, характерную окраску ощущений и отношение человека к миру в форме непосредственного переживания, обозначить все, что составляет сферу эмоций и чувств. Раскрыть значение категории «эмоция» в психологии.

2. В этом вопросе проанализируйте различные определения эмоций и чувств, соотнесите и разведите их между собой, опираясь на различные подходы (по Е.П. Ильину).

3. В третьем вопросе раскройте характер взаимосвязи эмоций с психическими процессами – ощущением, восприятием, памятью, вниманием, мышлением и речью. Проанализируйте связь эмоций и мотивационных образований личности. Приведите примеры из жизни.

4. Ответ на этот вопрос предполагает выделение всех характеристик эмоций: полярность, интегральность, связь с жизнедеятельностью организма, историческая и социальная обусловленность, динамическое изменение эмоций. Выделите основные измерения эмоциональных процессов и состояний по В.Вундту.

5. Проанализируйте функции эмоций: регуляторную, отражательную, сигнальную, защитную, побудительную (мобилизующую), подкрепляющую, переключательную, приспособительную, компенсаторную, функцию воздействия, дезорганизующую. При определении конкретной функции приведите примеры ее действия и роли в жизни человека.

6. При ответе на этот вопрос выделите трехкомпонентную структуру эмоций и раскройте каждый из ее компонентов. Приведите примеры действия каждого компонента в структуре отдельных эмоций (обида, вина, возмущение, страх и т.д.). Проанализируйте структуру эмоций по Р. Аткинсон.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выпишите и проанализируйте из различных источников определения эмоций, сопоставьте их между собой, выделите в них сходства и различия (не менее 10 определений).

2. Определите влияние эмоций на жизнедеятельность человека. Приведите примеры из жизни и литературных произведений.

3. Выделите критерии взаимосвязи мотивации и эмоций.

4. Законспектируйте статью В. Вундта «Психология душевных волнений» [3].

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.63-73.
4. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
6. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006. – С. 232-416.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – С. 551-583.

Семинар № 2. Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций

Содержание занятия

1. Физиологические основы эмоций.
2. Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин и П.К. Анохин).
3. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
4. Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций.
5. Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
6. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
7. Проблема эмоций в работах отечественной психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.К. Вилюнас и др.).

Методические рекомендации:

1. В рамках этого вопроса следует рассмотреть взгляды на проблему эмоций и ее физиологические основы в VIII-XIX вв. Проанализировать концепции И.Ф. Гербарта, В. Вундта и др. в аспекте данного вопроса.

2. Раскройте особенности биологизаторского подхода к пониманию происхождения эмоций. Проанализируйте концепции Ч. Дарвина и П.К. Анохина.

3. Опираясь на теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов, необходимо охарактеризовать концепции У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда, выделив их принципиальные различия.

4. Следует рассмотреть психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций, выделив их основные понятия и положения.

5. Рассмотрите основные положения когнитивных теорий эмоций: двухфакторную теорию С. Шехтера, концепцию Р. Лазаруса, теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.

6. В этом вопросе есть необходимость проанализировать теории базовых и дифференциальных эмоций, более подробно рассмотрев теории К. Изарда, У. Мак-Дауголла, Р. Плутчика. Выделите основные понятия и положения данных концепций.

7. Раскройте специфику информационной концепции эмоций П.В. Симонова. Рассмотрите взгляды на проблему эмоций Л.М. Веккера В.К. Вилюнаса, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева.

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Психологические теории эмоций»

Название теории	Авторы	Основные понятия	Основное содержание (основные положения)

2. Законспектируйте статью У. Вейтен «Теории эмоций» [6].

3. Составьте конспект статьи П.В. Симонова «Информационная теория эмоций» [3].

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.276-284.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Общая психология. Тексты: В 3 т. – Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – С. 425-432.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 3. Классификации эмоций и характеристика основных эмоциональных состояний

Содержание занятия

1. Классификации эмоций и критерии их выделения.
2. Основные эмоциональные состояния человека, их характеристика.
3. Общая характеристика стресса как вида эмоционального реагирования.
4. Проблема тревоги и тревожности в психологии: понятие, виды, причины и особенности проявления.
5. Агрессия как вид эмоционального реагирования: общая характеристика, виды, особенности проявления.
6. Фрустрация: характеристика, проявления и особенности переживания.
7. Исследования «эмоционального интеллекта» в психологии.

Методические рекомендации:

1. Приведите примеры различных классификаций эмоций. В качестве критериев выделения эмоций рассмотрите следующие: по модальности, по интенсивности, осознанности, сложности, длительности, глубине, генетическому происхождению, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические-астенические), по уровням проявления (высшие-низшие), потребностям, предметному содержанию, направленности, по особенностям их выражения и др.

2. Раскройте наиболее значимые эмоциональные состояния и дайте их характеристику: аффекты, страсти, собственно эмоции, чувства, настроения.

3. В данном вопросе следует дать определение понятию «психологический стресс», рассмотреть историю учения о стрессе, основные теории и модели психологического стресса. Выделите основные причины возникновения психологического стресса. Проанализируйте стратегии, механизмы и стили преодоления стресса. Подумайте, какова роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.

4. Дайте определение понятиям «тревога» и «тревожность», опираясь на различные концепции зарубежной и отечественной психологии. Выделите основные виды тревожности, охарактеризуйте личностную и ситуативную тревожность, их причины и особенности проявления.

5. Проанализируйте опыт зарубежных и отечественных исследований агрессии в психологии. Дайте определения агрессии и характеристику ее основных видов. Рассмотрите агрессивность как свойство личности.

6. Дайте определение понятию «фрустрация». Какие виды фрустрационного реагирования человека вы знаете? Проанализируйте опыт зарубежных и отечественных исследований данной проблемы. Раскройте методы диагностики и оценки состояния фрустрации.

7. Определите понятие «эмоциональный интеллект». Охарактеризуйте различные модели эмоционального интеллекта. Выделите позиции Э. Торндайка, Дж. Гилфорда, Г. Айзенка. Обозначьте исследования эмоционального интеллекта в когнитивной, гуманистической психологии (А. Маслоу, П. Салоуэй, Д. Карузо, Дж. Майер). В этом же вопросе раскройте методы диагностики и оценки эмоционального интеллекта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выделите различные классификации эмоциональных состояний, критерии их выделения, преимущества и недостатки.

2. Напишите реферат, посвященный характеристике одного из эмоциональных состояний человека. Дайте психологическую характеристику состояния и рассмотрите историю его изучения в психологии.

3. Законспектируйте статью Б.И. Додонова «Эмоции в системе ценностей» [3]. Выделите описанные автором функции эмоций. И подробно рассмотрите авторскую классификацию «ценных» эмоций, приведите примеры высказываний людей об особо влекущих их переживаниях.

4. Подберите литературные описания эмоциональных явлений, относящихся к настроению, аффекту, страсти, стрессу, фрустрации и т.д.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.303-312.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 4. Индивидуальные особенности, развитие и нарушение эмоциональной сферы личности

Содержание занятия

1. Органические потребности как первые побудители эмоциональных проявлений у детей.
2. Факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей.
3. Эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста. Особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.
4. Закономерности формирования высших чувств.
5. Индивидуальные особенности эмоциональных проявлениях.
6. Нарушения эмоциональных свойств личности.

Методические рекомендации:

1. Выделите органические потребности, вызывающие первые эмоциональные проявления у детей. Проанализируйте значение этих потребностей в психическом развитии ребенка в младенчестве.

2. Охарактеризуйте факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей младенческого и раннего возраста. Обозначьте роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей.

3. Выделите и охарактеризуйте эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обозначьте особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.

4. Раскройте теоретические основы понятия «чувства», дайте их определение и классификацию (праксические, нравственные, эстетические и познавательные). Выделите общие закономерности формирования высших чувств: обобщенность и возможность переноса, притупляемость, суммация и переключаемость.

5. Проанализируйте индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях, такие как эмоциональная возбудимость, глубина, лабильность-ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм-пессимизм. Приведите примеры их проявления в

жизни.

6. Охарактеризуйте основные группы эмоциональных расстройств, такие как: эмоциональная лабильность, эмоциональное оскудение, эмоциональная тупость, неадекватность эмоциональных реакций, амбивалентность, повышенная эмоциональная возбудимость, пониженная эмоциональная возбудимость, извращенная эмоциональная возбудимость. Немотивированно возникающие эмоции (страх, гнев, ярость, радость) и т.д.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью Ю.Е. Сосновиковой «Возрастной аспект психических состояний» [6].

2. Законспектируйте статью П.Б. Ганнушкина «Особенности эмоционально-волевой сферы при психопатиях» [3]. Выделите и опишите типы личности, с точки зрения доминирования эмоциональных состояний и особенностей эмоциональной сферы.

3. Составьте словарь основных терминов по теме «Психология эмоций» (не менее 30 понятий).

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С. 458-489.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 99-104.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 5. Методы исследования эмоциональных состояний

Содержание занятия

1. Проблема изучения эмоций. Критерии оценки эмоциональных состояний.
2. Особенности диагностики психических состояний. Специфика диагностики: возрастная, профессиональная и др.
3. Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния.
4. Психофизиологические методы диагностики психических состояний.
5. Изучение экспрессивного компонента эмоций.

Методические рекомендации:

1. Охарактеризуйте взгляды на проблему изучения эмоций. Выделите критерии оценки эмоциональных состояний. Обозначьте прикладные аспекты изучения эмоций.

2. Раскройте особенности диагностики психических состояний. Проанализируйте возрастную и профессиональную специфику диагностики психических состояний.

3. Выделите субъективно-оценочные методы диагностики психических состояний. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Дифференцированная самооценка психического состояния. Определение доминирующего и актуального психического состояния. Ознакомьтесь с методиками диагностики отдельных психических состояний, основанных на самооценке (тревога, агрессия, фрустрация, нервно-психическое напряжение, депрессия, дистимия, эмоциональное выгорание и др.).

4. Охарактеризуйте психофизиологические методы диагностики психических состояний. Методы изучения вегетативных проявлений психического состояния.

5. Проанализируйте возможные методы изучения экспрессивного компонента психических состояний: метод прямого наблюдения эмоциональной экспрессии, анализ мимического выражения психического состояния.

Задания для самостоятельной работы:

1. Осуществите подбор диагностических методик изучения эмоциональных состояний личности, учитывая возрастной или профессиональный аспект, с полным описанием диагностического инструментария и процедуры проведения.

2. Выделите и опишите проективные методики диагностики эмоциональных состояний личности. Назовите их преимуществ и недостатки.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
2. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2004.
3. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.: Питер, 2004.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 6. Проблема мотивации в психологии

Содержание занятия

1. Значение термина «мотивация». Диспозиционная и ситуационная мотивация.
2. Сравнительная характеристика мотивации человека и животных.
3. Понятие и структура мотива. Функции и характеристики мотива.
4. Роль потребностей в формировании мотивов. Основные характеристики и виды потребностей. Классификации потребностей.
5. Параметры оценки мотивационной сферы личности.

Методические рекомендации:

1. В этом вопросе необходимо определить значение термина «мотивация», выделив различные авторские определения. Сформулируйте

свою точку зрения. Определите, как соотносятся диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивации. Выделите основную терминологию психологии мотивации.

2. Осуществите сравнение характеристики мотивации человека и животных, представьте ее в виде таблицы, выделив критерии их соотношения.

3. Определите понятие «мотив», выделив и раскрыв различные авторские определения. Представьте графически структуру мотива. Проанализируйте функции и динамические характеристики мотива. Соотнесите осознанные и неосознанные мотивы. Раскройте взгляды исследователей на проблему осознаваемости мотивов.

4. Раскройте роль потребностей в формировании мотивов. Проанализируйте различные понимания природы потребностей и постарайтесь составить системное представление о понятии «потребность». Выделите основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Дайте представление о классификациях потребностей в зарубежной и отечественной психологии. Охарактеризуйте различные виды потребностей.

5. Рассмотрите параметры оценки мотивационной сферы личности: широту, гибкость, иерархизированность.

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе анализа психологической литературы проведите сравнение классификаций потребностей А. Пьерона, А.Н. Леонтьева, П.В. Симонова, А.В. Петровского, П.А. Рудика, В.А. Крутецкого, Б.Ф. Ломова, Г. Олпорта, А. Маслоу. Э. Фромма, Г. Мюррея.

2. Проведите обзор работы В.К. Вилюнаса «Психологические механизмы мотивации человека» [1], оформите задание письменно, составив план и выделив основные положения авторской концепции.

Литература

1. Вилюнаса В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Изд-во «Питер», 2000.
3. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб., 2007.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2006.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Перевод с англ./ Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 7. Психологические теории мотивации

Содержание занятия

1. Исторические аспекты изучения проблемы мотивации.

2. Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина.
3. Теория потребностей и инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл).
4. Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов).
5. Поведенческие теории мотивации.
6. Теория мотивации в гуманистическом подходе.
7. Когнитивные теории мотивации.
8. Проблема мотивации в гештальтпсихологии.
9. Мотивация в работах отечественных психологов.

Методические рекомендации:

1. Начните рассмотрение проблемы мотивации в работах античных философов. Дайте определение «иррационализму». Среди психологических теорий мотивации нужно коснуться теории автомата, теории инстинктов, теории биологических потребностей человека.

2. Охарактеризуйте эволюционную теорию Ч. Дарвина. Какую роль сыграла данная теория в развитии проблемы мотивации поведения человека?

3. Рассмотрите теорию потребностей и инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл).

4. Следует раскрыть группу теорий высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов) и теорию органических потребностей животных.

5. Охарактеризуйте поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скинер).

6. Опишите теории мотивации в гуманистическом подходе. Гуманистическая трактовка мотивации Г. Мюррея, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта и др. Какую классификацию человеческих потребностей предложил А. Маслоу?

7. Рассмотрите когнитивные теории мотивации. Раскройте первые когнитивные теории мотивации Д. Мак-Клелланда и Дж. Аткинсона.

8. Охарактеризуйте взгляды гештальтпсихологов на проблему мотивации, а также проблему мотивации в концепции К. Левина.

9. Выделите исследования мотивации в работах отечественных психологов (В.Д. Шадрикова, Д.Н. Узнадзе, Л.И. Божович, В.А. Иванникова). Обозначьте деятельностный подход в изучении мотивации А.Н. Леонтьева.

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Психологические теории мотивации»

Название теории	Представитель(и)	Основные понятия	Основные положения

2. Составьте конспект статьи Р. Фрэнкина «Темы в изучении мотивации» [4].

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000.

2. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Общая психология. Тексты: В 3 т., Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – С. 299-325.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 8. Особенности развития и нарушения мотивационной сферы личности

Содержание занятия

1. Проблема полимотивации поведения и деятельности.
2. Характеристика ведущих мотивов личности.
3. Характеристика мотивации различных видов деятельности (игровой, учебной, трудовой, профессиональной).
4. Онтогенетическое и ситуативное развитие мотивации. Механизм развития мотивации по А.Н. Леонтьеву.
5. Основные этапы и закономерности развития и формирования мотивационной сферы у детей: в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрастах.
6. Патология мотивации: невротические расстройства личности вследствие неудовлетворения потребностей и влечений; особенности мотивации при различных заболеваниях.
7. Индивидуальные особенности мотивационной сферы личности.

Методические рекомендации:

1. Рассмотрите проблему полимотивации поведения и деятельности. Проанализируйте разные точки зрения на эту проблему.

2. Охарактеризуйте ведущие мотивы: достижения и избегания неудач, аффилиации, отверждения, власти, агрессивные, просоциальные и альтруистические мотивы. Дайте их определения и опишите особенности проявления.

3. Рассмотрите особенности мотивации различных видов деятельности. Игра как ведущая деятельности в дошкольном возрасте. Учение – как ведущая деятельность младшего школьника. Особенности трудовой деятельности и мотивации к труду. Мотивация профессиональной деятельности. Мотивации педагогической деятельности.

4. Определите взаимосвязь онтогенетического и ситуативного развития мотивации. Рассмотрите механизм «сдвига мотива на цель» как центральный механизм развития мотивации по А.Н. Леонтьеву.

5. Перечислите и охарактеризуйте основные этапы формирования мотивационной сферы у детей. Раскройте особенности первых интересов у

детей. Определите особенности формирования мотивационной сферы в дошкольном и младшем школьном возрасте. Раскройте роль игры в формировании мотивационной сферы. Охарактеризуйте развитие мотивационной сферы у подростков.

6. Выделите основные нарушения мотивационной сферы личности. Оцените роль неудовлетворенных потребностей и влечений в формировании невротических расстройств личности. Проанализируйте подходы к возникновению неврозов в работах представителей различных направлений зарубежной и отечественной психологии. Выделите и проанализируйте основные формы неврозов: неврастения, истерия и невроз навязчивых состояний. Рассмотрите особенности мотивации и мотивов при различных заболеваниях, нарушения, касающиеся потребностно-энергетической стороны мотивации (абулия, булимия, патологические влечения) и обоснованного принятия решения, выбора цели.

7. Проанализируйте разные аспекты индивидуальных особенностей мотивации. Рассмотрите индивидуальные особенности мотивации в зависимости от свойств личности. Раскройте их роль в мотивационном процессе. Дайте представление о локусе контроля как индивидуальной особенности мотивации. Проанализируйте возрастные, этнографические и другие особенности мотивации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте перечень мотивационных свойств личности, связанных с интернальностью и экстернальностью. Дайте их определения.

2. Составьте словарь терминов по теме «Психология мотивации» (не менее 30 понятий).

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000.
2. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2006.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 9. Эмпирическое исследование мотивации

Содержание занятия

1. Эмпирические методы изучения мотивов и потребностей. Методики изучения конструктивности мотивации и ее структуры.
2. Диагностика возрастной и профессиональной специфики мотивационной сферы личности.
3. Исследование локуса контроля личности.
4. Методики исследования направленности личности.
5. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

6. Исследование ведущих мотивов личности (мотив достижения, мотив к успеху, мотив избегания неудач, мотивация одобрения, просоциальные, агрессивные мотивы и др.)

Методические рекомендации:

1. Охарактеризуйте взгляды на проблему методов изучения мотивов, мотивировок и потребностей, трудности их изучения. Выделите критерии оценки мотивационной сферы личности. Проанализируйте методики «Конструктивность мотивации» и структуры мотивации: мотивация достижения, мотивация отношения.
2. Проанализируйте возрастную и профессиональную специфику диагностики мотивационной сферы личности.
3. Выделите особенности интернального и экстернального субъективного контроля. Исследование локуса контроля. Шкала Д. Роттера.
4. Рассмотрите различные диагностические методики направленности личности, эмоциональной и профессиональной направленности. Проанализируйте методики «Самооценка направленности контакта».
5. Изучите методику «Диагностика степени удовлетворенности основных потребностей».
6. Необходимо проанализировать методики исследования различных мотивов и мотивации: к успеху, к избеганию неудач, одобрения; методику диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.

Задания для самостоятельной работы:

1. Проанализируйте положительные и отрицательные особенности проективных методик исследования мотивации.
2. Подберите и опишите методики изучения мотивов (не менее 3). Отчет необходимо оформить письменно с описанием методик.
3. Подберите методики (не менее двух) и проведите исследование профессиональной мотивации человека (одного испытуемого). Анализ необходимо оформить письменно в виде отчета.
4. Подберите методики (не менее трех) и проведите диагностику мотивации учебной деятельности (одного испытуемого). Анализ необходимо оформить письменно в виде отчета.

Литература

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2003.
3. Корнилова Т.В. Диагностика мотиваций и готовность к риску. – М.: Ин-т психологии РАН, 1997.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2004.
5. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. – М.: Просвещение, 1995.

Задачи для размышления по теме «Психология эмоций»

I. Обобщите смысл приведенных высказываний. Определите, что общего и различного в эмоциях и чувствах.

1. Эмоции – это есть работа инстинкта, а чувства – горечь, печаль и т. д. – это уже статья другая, это связано с затруднением деятельности больших полушарий... Чувства связаны с самым верхним отделом, и все они привязаны ко второй сигнальной системе (И.П. Павлов).
2. Чувства сложнее эмоций, поскольку испытывают на себе влияние не только и не столько психофизиологических процессов, сколько всей совокупности индивидуальных особенностей личности, ее жизненного опыта, мировоззрения и ее социальных отношений (Б.Д. Парыгин).
3. Эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся. Эмоции, не являясь еще формой познания, вызывают не образ предмета или явления, а переживание (К.К. Платонов).

II. Определите, какая концепция лежит в основе следующих утверждений. Дайте ей критическую оценку с точки зрения современных знаний об эмоциях.

1. Общеизвестные внешние выражения эмоций вовсе не являются их последствиями, как обычно думают, а скорее, наоборот, являются их причинами... Выражения «мы смеемся, потому что нам весело» или «плачем, потому что нам грустно» менее правильны, чем противоположные им, а именно: «нам весело, потому что мы смеемся» и «нам грустно, потому что мы плачем».
2. Наш естественный ход мыслей относительно этих простых эмоций (т.е. горя, страха, ярости, любви) состоит в том, что наше субъективное восприятие какого-то факта возбуждает субъективное чувство, называемое эмоцией, и что это последнее состояние духа вызывает телесное выражение. Моя теория, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием возбуждающего организм фактора и что наше ощущение этих самых изменений, поскольку они происходят, и есть эмоция.

III. Проанализируйте следующие утверждения. Оцените их правильность с точки зрения современной психологии эмоций.

1. Чувства и эмоции человека имеют животное происхождение, и по мере развития психики они будут исчезать.
2. Человеку грустно, потому что он плачет, а не наоборот.
3. Одни и те же физиологические сдвиги могут сопровождать несколько разных эмоций.

4. Чувства непередаваемы языком слов и движений.
5. Без эмоций невозможны познание и деятельность.
6. Разум всегда способен взять верх над эмоциями.
7. Эмоциональная жизнь человека в корне отличается от эмоций животных.

IV. Объясните, почему...

1. Чтобы подавить вспышку гнева, неплохо сосчитать до десяти?
2. Если весь день просидеть с унылым видом, вздыхая и отвечая на вопросы мрачным голосом, то охватит меланхолия?
3. К.С. Станиславский советовал студентам в драматических сценах думать о чем-то грустном и плохом, чтобы вызвать вполне реальные слезы?

V. Дайте объяснение противоречию, звучащему в следующих примерах.

1. Когда люди встречают близкого человека на вокзале после долгой разлуки, они часто плачут, вместо того, чтобы радоваться.
2. На свадьбе новобрачные, вместо того чтобы радоваться, часто чувствуют взаимное раздражение и переживают комплекс отрицательных эмоций.
3. Когда не ладятся дела и человек наталкивается на препятствие в осуществлении своей деятельности, он вместо огорчения и печали часто демонстрирует гнев, ярость, агрессию.
4. В напряженных, экстремальных, рискованных ситуациях вместо страха люди шутят, смеются.

VI. С какими из приведенных тезисов можно (нельзя) согласиться и почему? Какие тезисы нуждаются в уточнении?

1. Под воздействием эмоций нарастает продуктивность деятельности.
2. Под влиянием эмоций усиливается тенденция к фантазированию.
3. Эмоции снижают внимание к деятельности.
4. Обилие эмоций разрушает мыслительную деятельность.
5. Страх – это следствие недостатка информации.
6. В момент удивления отсутствуют мысли.
7. Эмоции нужны для приспособления к окружающей среде.
8. По закону Йоркса – Додсона, деятельность не достигает успеха, когда человек относится к ней отрицательно, либо когда он относится к ней чрезмерно положительно.
9. По образному выражению И.П. Павлова, «страсть можно вогнать в мышцы».

VII. Какие явления эмоциональной жизни представлены ниже?

1. Во время урока школьник, которого насмешки соседа по парте вывели из себя, ударил товарища и выбежал из класса, хлопнув дверью.

2. Учитель, возмущенный далеко не первым нарушением дисциплины со стороны ученика, с силой швырнул мел в угол класса, оскорбил школьника, о чем позднее пожалел.
3. Тяжелое переживание крушения надежды при наличии сильно мотивированной цели и непреодолимой преграды.
4. Читая впервые на школьном вечере стихотворение, старшеклассник запинался, неуклюже жестикулировал и, совсем растерявшись, покинул сцену, так и не закончив выступление. На репетиции же все было хорошо.
5. Состояние сильной досады, возмущения и озлобления как реакция на суровое наказание – запрет участвовать в долгожданной экскурсии в Москву с одноклассниками.
6. Н.А. Некрасов сказал о стихах Ф.И. Тютчева, что «их и слушать больно, и перестать слушать жаль».

VIII. Какие функции эмоций угадываются за следующими репликами?

1. Использование занимательного материала на уроке – фактор, повышающий интерес учащихся к учебному предмету.
2. Б.М. Теплов заметил, что если атмосфера опасности создает атмосферу «боевого возбуждения», то она может усиливать и обострять работу ума.
3. По нахмурившимся бровям и сосредоточенному лицу студента преподаватель сразу понял, что вопрос для молодого человека непрост.
4. Е.А. Громова пишет о воспроизведении эмоционального состояния в ситуации, содержащей некоторые компоненты ранее пережитой ситуации.
5. Все ситуации, схожие с пережитыми, вызывают повышенное внимание.
6. В условиях вражеского налета матрос выбросил за борт неразорвавшуюся бомбу, которую никогда не смог бы поднять в обычных условиях.
7. Говорят, что хорошие воспитатели получаются из тех, кто хорошо помнит себя в детстве.

IX. Какие закономерности эмоциональной жизни иллюстрируются ниже?

1. Добродушный человек мгновенно подпадает под настроение окружающего общества, и даже самые гордые и самые мрачные люди несколько поддаются влиянию своих соотечественников и знакомых. Веселое выражение лица заражает своей ощутимой приветливостью и безмятежностью и мою душу; сердитое или печальное – тотчас наводит на меня уныние (В.К. Вилюнас).
2. «Слушая этих людей, я приобщался к их жизни; я ощущал их лохмотья на своей спине, я сам шагал в их рваных башмаках; их желанья, их потребности – все передавалось моей душе, или, вернее, я проникал душою в их душу» (О. Бальзак).
3. Первоначальная реакция страха обычно сопровождается криком, плачем, возбужденными движениями. Если на этом этапе первоначальная реакция страха не будет подавлена решительной командой, реакция будет

нарастать. Далее нарастание идет по циркулярной реакции: страх одних отражается другими, что, в свою очередь, усиливает страх первых (Социальная психология / под ред. Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. – М,, 1975).

4. «Вот вы нагрубили Павлу. Немедленно поставьте себя на его место! И вы почувствуете боль! Боль того, кого вы только что обидели» (О.Б. Курганов).
5. «Человеку, испытывающему антипатию по отношению к другому, бывает трудно допустить в сознание неприятную мысль, что причиной антипатии является зависть. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется за счет повышения чувствительности к отрицательным чертам предмета антипатии, приписывания ему неисправимых пороков» (И.С. Кон).
6. «Человек сердцем ощущает тончайшие движения сердца другого человека и отвечает на них собственными душевными движениями» (В.А. Сухомлинский).

Задачи для размышления по теме «Психология мотивации»

I. Отвечая на экзамене на вопрос об отличии потребностей человека от потребностей животных, студент отметил, что животным свойственны только естественные (организменные, витальные) потребности: в пище, сне, температурном режиме и др., что человеку, помимо естественных, присущи еще потребности общественно-исторического происхождения. Студент пояснил, что тут имеются в виду потребности в предметах человеческого быта и духовные потребности: познавательная, эстетическая и др., которые принято называть высшими. Несмотря на то, что ответ студента в данном плане можно было бы считать достаточно развернутым, экзаменатор признал ответ неполным и предложил еще подумать над вопросом.
Не могли бы вы существенно дополнить такой ответ?

II. В первом из приведенных ниже списков содержится перечень действий, поступков, которые могут быть совершены студентом. Второй список — перечень возможных мотивов поведения. Припишите поочередно каждому действию, поступку, обозначенному в первом списке буквами А, Б, В, Г, Д и т.д., несколько наиболее вероятных мотивов из второго списка, обозначенных цифрами 1, 2, 3, 4, 5 и т.д. (по В.Ф. Петренко). Приписывать рекомендуется от двух до пяти мотивов. Способ выполнения задания может выглядеть, например, так: А – 1, 3, 6, 14. (Пусть наш образец не окажет внушающего влияния, приписывайте мотивы на свое усмотрение.)

Список 1 – действия, поступки:

А) вступил в научное студенческое общество;
Б) пришел на занятия, хотя имел справку от врача об освобождении;
В) отказался дать свой конспект товарищу;
Г) переехал из общежития на частную квартиру;

Д) прочитал на вечере свои стихи;
Е) на экзамене попросил преподавателя не ставить «хорошо», а разрешить прийти в следующий раз;
Ж) самостоятельно изучает древнегреческий язык;
3) после окончания вуза едет работать на периферию, хотя имеет все условия, чтобы остаться в областном центре;
И) предложил сам себя в старосты группы;
К) тратит большую часть времени на общественную работу;
Л) пригласил на вечеринку дочь декана;
М) скрывает от товарищей, что занимается в секции борьбы;
Н) весь семинар задавал каверзные вопросы;
О) признался, что все списал со шпаргалки, хотя преподаватель хотел поставить «хорошо»;
П) половину стипендии тратит на книги;
Р) пришел на занятия в выходном костюме;
С) 8 Марта подарил цветы всем девушкам своей группы;
Т) ведет себя на «ты» с молодым преподавателем;
У) посещает лекции в другом вузе;
Ф) отказывается от приглашения однокурсников на вечеринку;
Х) выступил на собрании, резко покритиковав товарища.

Список 2 – мотивы действий, поступков:

1. Познавательный интерес, стремление к знаниям.
2. Потребность в общении.
3. Желание вызвать восхищение, удивить.
4. Материальная заинтересованность.
5. Избегание неприятностей, административных санкций.
6. Подражание.
7. Необдуманный поступок.
8. Зависть.
9. Обида.
10. Стремление лидировать.
11. Желание поделиться опытом.
12. Сопереживание.
13. Стремление к веселой жизни.
14. Желание принести пользу обществу.
15. Так принято.
16. Стремление принести пользу товарищу.
17. Угодничество.

III. Путем включения в таблицу осуществите вероятностную классификацию следующих проявлений мотивации учения школьника:

- склонен задавать учителю вопросы, стремясь получить дополнительные сведения по изучаемому материалу;
- часто интересуется отношением товарищей к выполненному им заданию;

- проявляет интерес к анализу собственных ошибок;
- решает задачи, чтобы показать, что он не хуже других;
- учится по причине хорошего понимания общественной значимости учения;
- испытывает удовольствие от оказания помощи товарищам в выполнении заданий;
- справившись с задачей, ищет другие способы ее решения;
- с удовольствием берется за новые задачи и задачи повышенной трудности;
- учится ради одобрения родителей;
- выполняет задания, чтобы избежать неприятностей.

Мотивы учения			
Познавательные		Социальные	
Широкие познавательные	Учебно-познавательные	Широкие социальные	Узкие социальные

IV. В начале урока учитель выразил надежду, что класс успеет решить три задачи из учебника. Он дал также краткую характеристику каждой задаче.

Первую задачу осилили под руководством учителя, при решении второй задачи помощи потребовалось меньше.

Тут учитель говорит: «До конца урока осталось приблизительно пять минут. Третью задачу мы, скорее всего, решить не успеем. Вы можете заняться чем хотите, только дисциплину, конечно, нарушать нельзя».

Как можно сформулировать цель данного эксперимента, если учесть, что, во-первых, учитель специально вел урок так, чтобы остались эти пять минут, во-вторых, его больше всего интересует, кто же именно и сколько ребят возьмутся за решение третьей задачи?

V. В 4-м классе на уроке математики учащимся было предложено решить две задачи. Ребят предупредили, что на решение обеих задач времени может не хватить. Учитель сообщил также следующее: за выполнение одного из заданий отметка будет выставлена в классный журнал и будет учитываться при выведении четвертной отметки; за другое задание отметка в журнал выставляться не будет, а засчитывается лишь для определения общего показателя, по которому класс будут сравнивать с другими параллельными классами. Очередность выполнения заданий предлагалось установить на свое усмотрение. В чем заключалась цель данного эксперимента, если принять во внимание, что исследователя интересовала как раз очередность выполнения заданий учащимися в условиях дефицита времени?

VI. В.А. Сухомлинский писал: «Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у детей обострялся интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть он обещает им новые радости, пусть ночью снятся им серебряные искорки, которые рассыпает по земле Солнце».

Б.П. Никитин советовал: «... Никогда не следует доводить занятие играми до пресыщения, до того, что малышу не хочется играть ими... Наоборот, нужно заканчивать игру, как только промелькнет первый признак потери интереса к ней или даже немного раньше, чем малыш успеет наиграться, но пообещать, что завтра или «в другой раз» мы поиграем побольше, чтобы впереди была приятная перспектива – завтрашняя радость».
На чем основывается этот педагогический подход?

VII. Как можно охарактеризовать мотивацию учения студента физико-математического факультета педагогического института, если он с удовольствием выполняет любые задания по физике и математике, с увлечением читает дополнительную литературу по этим предметам, участвует в исследовательской работе, но почти равнодушен к дисциплинам психолого-педагогического цикла: на занятиях пассивен, задания выполняет без энтузиазма, не проявляет должной активности на педагогической практике?

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Тема 1. Понятие и характеристики эмоций

1. Эмоции – это такое отражение в форме переживаний приятного и неприятного, процессов и результатов практической деятельности, как:
   - непосредственное
   - опосредованное
   - сознательное
   - рациональное

2. В том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды, выражается функция эмоций:
   - экспрессивная (выразительная)
   - сигнальная
   - регуляторная
   - интерферирующая

3. Переживание субъектом соответствия или несоответствия актуальной потребности и реального или воображаемого объекта, способного или неспособного ее удовлетворить, называется:
   - когницией
   - эмоцией
   - акцией
   - фобией
   - фрустрацией

4. Какое из слов-определений наиболее подходит для понимания сущности эмоций:
   - отражение
   - переживание
   - отношение
   - выражение

5. Выразительность, сила проявления чувств и переживаний называется:
   - фрустрацией
   - ригидностью
   - экспрессией
   - толерантностью
   - антиципацией

6. Основными функциями человеческих эмоций являются:
   - защитная
   - оценочная
   - регулятивная
   - коммуникативная
   - все ответы верны

7. В структуру эмоции НЕ входит:
   - субъективное переживание

реакция организма
выражение лица
склонность к действиям
отсроченная реакция

8. В античности эмоциональные процессы рассматривались как особый вид:
познания
переживания
эмпатии
предвидения
деятельности

9. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию (и):
только адаптационную
только мобилизационную
только адаптационную и интергативную
адаптационную, мобилизационную и интегративную

10. Эмоциональное регулирование поведения – иерархическая система, включающая уровень:
полевой реактивности
стереотипов и штампов
эмоционального контроля
социального регулирования

Тема 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

1. Учение о стрессе разработал:
З. Фрейд
У. Джемс
Л.С. Выготский
А.Н. Леонтьев
Г. Селье

2. В концепции дифференцированных базовых эмоций К. Изард выделяет:
6 эмоций
8 эмоций
10 эмоций
12 эмоций
15 эмоций

3. Отрицательные эмоции (по П.В. Симонову) возникают оттого, что имеющаяся информация:
избыточна
недостаточна
достаточна
почти достаточна
нет верного ответа

4. Автор теории эмоций, согласно которой эмоции являются жизненно-важными приспособительными механизмами, обеспечивающими адаптацию к среде:

П.В. Симонов
Ч. Дарвин
У. Джемс
К. Изард
Л. Фестингер

5. Положительные эмоциональные переживания возникают, когда реальные результаты деятельности соответствуют ожидаемым, а отрицательные – когда не соответствуют, согласно:

теории когнитивного диссонанса
периферической теории
эволюционной теории
информационной теории

6. Автором эволюционной теории эмоций является:

В. Вундт
У. Джемс
Ч. Дарвин
Л. Фестингер
П.В. Симонов

7. Автором информационной теории эмоций в отечественной психологии является:

П.В. Симонов
И.П. Павлов
С.Л. Рубинштейн
К.Э. Изард
А.Н. Леонтьев

8. Автором теории когнитивного диссонанса является:

К. Изард
Ч. Дарвин
Л. Фестингер
А.Н. Леонтьев

9. Эмоции как функцию потребности и информации понимал:

П.К. Анохин
П.В. Симонов
Л. Фестингер
К.Э. Изарда

10. Согласно периферической концепции эмоций Джеймса-Ланге, развитие эмоции происходит по следующей схеме:

внешнее воздействие – телесное возбуждение – его отражение в сознании
внешнее воздействие – его отражение в сознании – телесное возбуждение
внешнее воздействие – телесное возбуждение – его интерпретация

внешнее воздействие - его интерпретация - телесное возбуждение

Тема 3. Классификации и характеристика эмоциональных состояний

1. Эмоции, связанные с познавательной деятельностью называются:
   моральными
   интеллектуальными
   эстетическими
   практическими
   глорическими
2. Эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности:
   альтруистические
   глорические
   пугнические
   романтические
   акизитивные
3. Переживание удовлетворения потребности в чем-либо называется:
   интересом
   радостью
   удивлением
   недоумением
   страстью
4. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание неудовлетворенности собой – это:
   горе
   стыд
   гнев
   страх
   грусть
5. Чувства, связанные с отношением человека к прекрасному в природе, в жизни людей, в искусстве, называются:
   моральными
   интеллектуальными
   эстетическими
   практическими
   нравственными
6. Эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля:
   аффект
   страсть
   фрустрация
   стресс
   агрессия

7. Эмоциональное состояние, характеризующееся устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях:

настроение
стресс
тревога
гнев
фрустрация

8. Высшим видом проявления эмоциональных состояний являются:

страсти
настроения
стрессы
чувства
аффекты

9. Самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека:

стресс
аффект
настроение
чувство
агрессия

10. Состояние возрастающего эмоционального напряжения, которое возникает в конфликтных ситуациях, в ситуациях препятствия, связанное с угрозой для благополучия личности:

аффект
фрустрация
настроение
стресс
рефлексия

Тема 4. Эмпирическое исследование эмоций

1. Субъективный фактор в диагностике психических состояний дает возможность:

качественно интерпретировать психическое состояние
оценить интенсивность испытываемого состояния
выяснить индивидуальную картину переживаний
учесть влияние состояния респондента на момент обследования
нет правильного ответа

2. Методика Дж. Тейлор исследует:

уровень нервно-психического напряжения
особенности агрессивных состояний
особенности агрессивного поведения
тревогу как состояние
тревожность как личностную черту

3. Методика Басса-Дарки выявляет:

уровень нервно-психического напряжения
особенности самооценки
проявления тревоги и тревожности
фрустрированность субъекта
агрессивные проявления субъекта

4. Стандартный вариант методики М. Люшера включает:
5 карточек
6 карточек
8 карточек
10 карточек
12 карточек

5. Автором методики «Самооценка психических состояний» является:
Дж. Тейлор
Ю.Л. Ханин
Г. Айзенк
Ч.Д. Спилбергер
Т. Элерс

6. Снятию эмоционального напряжения может способствовать:
аутогенная тренировка
физическая разрядка
слушание музыки
контрастный душ
все ответы верны

7. Методика рисуночной фрустрации С. Розейцвейга направлена на изучение:
состояния фрустрации
направленности и типа фрустрационной реакции
состояния тревожности и агрессии
направленности и типа фрустрационной и эмпатической реакции

8. Методика «Прогноз» направлена на изучение:
депрессивных состояний
фрустрации и агрессии
тревожности
нервно-психической неустойчивости

9. Методика «Шкала самооценки депрессии» В. Зунга не включает следующий диагностический критерий депрессии:
депрессивный аффект
функциональные проявления
психологические переживания
сумеречное состояние сознания

10. Метод релаксации, реализуемый через мысленное воспроизведение освоенных ранее двигательных актов:
гипноз
арт-терапия
аутогенная тренировка
идеомоторная тренировка

Тема 5. Индивидуальные особенности, развитие и нарушения эмоций

1. Астения это –
   - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние с сильным возбуждением и соматовегетативными проявлениями
   - погружение в мир личных переживаний
   - состояние повышенной утомляемости, с частой сменой настроения, раздражительностью, расстройствами сна
   - утрата воли, отсутствие побуждений, желаний
   - невозможность сконцентрироваться на каком-либо одном предмете
2. Несоответствие содержания мышления аффективному фону:
   - аффективная разрядка
   - аффективная диссоциация
   - аффективная тупость
   - амок
   - аффект
3. Пониженное настроение с раздражительностью, озлобленностью, повышенной чувствительностью к действиям окружающих, со склонностью к вспышкам агрессии определяется как:
   - дисфория
   - эйфория
   - гипергия
   - гипотимия
4. Эксплозивность – это:
   - повышенная эмоциональная возбудимость с агрессивными поступками
   - вялость, расслабленность, полусонность
   - бессмысленное двигательное возбуждение
   - состояние, промежуточное между сном и бодрствованием
5. Эмоциональное свойство личности, характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений, после которых наступают слабость и безразличие:
   - аффективная истощаемость
   - аффективная вязкость
   - аффективная слабость
   - аффективная возбудимость
6. Интенсивность переживаний, сила эмоций называется:
   - эмоциональной лабильностью
   - эмоциональной глубиной
   - эмоциональной устойчивостью
   - экспрессивностью
7. Аффективная инертность, ригидность, в сочетании со склонностью к «застреванию» на неприятных переживаниях:
   - эмоциональная лабильность
   - эмоциональная глубина
   - эмоциональная устойчивость

эмоциональная вязкость

8. Эмоциональная готовность реагировать на значимые для человека раздражители:

эмотивность
эмоциональная гибкость
эмоциональная ригидность
эмоциональная возбудимость
эмоциональная отзывчивость

9. Утрата потребности общаться с окружающими, формирование патологической замкнутости и отгороженности:

абулия
гипобулия
аутизм
апатия
апраксия

10. Расстройство, при котором человек не способен испытывать удовольствие и радость – это:

ангедония
гипомания
гипомнезия
амнезия

Тема 6. Проблема мотивации в психологии

1. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности называется:

направленностью
интеллектом
способностью
акцентуацией
мотивом

2. Настроения, аффекты, стрессы и страсти – это:

психические свойства
психические состояния
психические процессы
эмоциональные процессы

3. Базовыми потребностями человека, согласно иерархии потребностей А. Маслоу, являются:

потребности безопасности и защиты
физиологические потребности
потребности принадлежности и любви
потребности во власти
потребности в самоактуализации

4. Высшими потребностями в мотивационной пирамиде А. Маслоу являются:

познавательные потребности

потребности в безопасности
физиологические потребности
потребности в самоактуализации
потребности в уважении

5. Термин «иерархия потребностей» означает:
их многообразие
уровень их осознанности
наличие соподчиненности
их действенность
нет верного ответа

6. Понятия «мотив» и «мотивация» соотносятся следующим образом:
понятие «мотив» уже понятия «мотивация»
понятие «мотивация» уже понятия «мотив»
эти понятия синонимы
понятие «мотив» является разновидностью понятия «мотивация»
нет верного ответа

7. Под акизитивными потребностями понимаются потребности:
в накоплении, приобретении
совершать бескорыстные действия
в познании
в прекрасном
в риске

8. Под гностическими потребностями принято понимать потребности:
в накоплении, приобретении
совершать бескорыстные действия
в познании
в прекрасном
в риске

9. Под гедонистическими потребностями принято понимать потребности:
в накоплении, приобретении
совершать бескорыстные действия
в познании
в результативности усилия
в комфорте, безмятежности

10. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования, – это:
убеждение
установка
личностный смысл
потребность
склонность

Тема 7. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

1. «Опредмеченной потребностью» мотив называл:
   Г.А. Ковалев
   Л.И. Божович
   К.К. Платонов
   С.Л. Рубинштейн
   А.Н. Леонтьев
2. Иерархическую пирамиду потребностей разработал:
   К. Роджерс
   А. Маслоу
   Г. Олпорт
   В. Келер
   Дж. Уотсон
3. В теории деятельности выявлен механизм образования мотивов, названный механизмом:
   сдвига мотива на цель
   сдвига цели на условие
   сдвига цели на мотив
   сдвига условия на цель
   нет верного ответа
4. По мнению психологов-когнитивистов, все виды нашего поведения:
   обусловлены внутренней мотивацией
   являются результатом «силы», действующей в критические моменты
   в основном мотивируются достижением конечной цели
   все ответы верны
   ни один из ответов не верен
5. Психоаналитическая теория З. Фрейда при объяснении причин поведения человека исходит из того, что…
   движущими силами развития являются стремления к жизни и смерти
   в основе жизни каждого лежит стремление к самоактуализации
   основными побуждающими силами являются истинные и квази-потребности
   нет правильного ответа
6. Основателем исследований в области мотивации достижения является:
   Д.С. Мак-Клелланд
   Р. Аткинсон
   Х. Хекхаузен
   К. Роджерс
   Э. Фромм
7. Исследователь, который ввел в психологию понятие «отношение» и понятие личности как субъекта отношений:
   Б.Г. Ананьев
   В.Н. Мясищев
   А.В. Петровский
   С.Л. Рубинштейн
   А.Н. Леонтьев

8. Теория личности А. Маслоу исходит из того, что…

движущими силами развития человека являются стремления к жизни и смерти

в основе жизни каждого человека лежит стремление к самоактуализации

главным предметом исследования является бессознательное

нет правильного ответа

9. По А.Н. Леонтьеву, если, выполняя мотивированное действие, субъект затем начинает выполнять действие ради него самого, то это свидетельствует о сдвиге:

цели на условие

мотива на цель

условия на цель

цели на мотив

10. В рамках какого направления проблема мотивации не ставиться, так как считается, что динамическим условием поведения является *реактивность* организма:

бихевиоризма

гештальтпсихологии

когнитивной психологии

гуманистической психологии

психоанализа

Тема 8. Мотивированное поведение как характеристика личности

1. Мотивационное состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта:

аффект

амок

влечение

адарация

полимотивация

2. Совокупность устойчивых мотивов, определяющих поведение личности независимо от конкретных условий:

направленность личности

мотивация

установка

самооценка

Я-концепция

3. Потребность подражать или следовать образцу – это:

намерение

мечта

страсть

убеждение

идеал

4. Уровень мотивации, при котором деятельность максимально успешна, называется:

экстремумом мотивации
оптимумом мотивации
минимумом мотивации
вершиной мотивации
нет верного ответа

5. Система сложившихся взглядов на мир и свое место в нем называется:

влиянием
мировоззрением
личностным смыслом
потребностью
интересом

6. Система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, причинами и мировоззрением, предстает как:

убеждение
установка
мировоззрение
интерес
аттитюд

7. Специфическая познавательная направленность на предметы и явления окружающего мира, называется:

влечением
желанием
интересом
склонностью
установкой

8. Неосознаваемое состояние готовности к определенной деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена потребность, называется:

желанием
интересом
стремлением
убеждением
установкой

9. Стремление человека быть в обществе других людей, ориентация на поддержку со стороны другого человека называется:

аттракцией
аттитюдом
атрибуцией
аффилиацией
аккомодацией

10. Людям присущи три типа потребностей: власти, успеха и причастности – согласно теории:

А. Маслоу

Д. Мак-Клелланда
Ф. Годфруа
А. Акоффа

Тема 9. Эмпирическое исследование мотивации

1. Разработчиком методик исследования мотивации к успеху и к избеганию неудач является:
Т. Элерс
Ю.Л. Ханин
Г. Айзенк
Ч.Д. Спилбергер
Дж. Тейлор
2. Автором методики «Готовность к риску» является:
А.М. Шуберт
Дж. Тейлор
Т. Элерс
Т.И. Ильина
3. Самооценочный тест, позволяющий оценить мотивацию одобрения, разработан:
Д. Марлоу и Д. Краун
Т. Элерс
Т.И. Ильиной
А.М. Шубертом
4. Методика изучения мотивации студентов в вузе разработана:
Т.И. Ильиной
А.И. Божович и И.К. Марковой
Р.В. Овчаровой
Ю.Л. Ханиным
5. Методика «Лесенка побуждений» разработана:
А.И. Божович и И.К. Марковой
Р.В. Овчаровой
Ю.Л. Ханиным
А.М. Шубертом
6. Методика «Мотивы выбора профессии» для исследования внутренних и внешних мотивов выбора профессии, разработана:
Р.В. Овчаровой
А.И. Божович и И.К. Марковой
Дж. Тейлор
Ю.Л. Ханиным
7. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере разработана:
О.Ф. Потемкиной
Р.В. Овчаровой
Т.И. Ильиной

Ю.Л. Ханиным

8. Автор опросника аффилятивной тенденции и чувствительности к отвержению, позволяющий измерить стремление к принятию и страх отвержения:
   А. Мехрабиан
   А.М. Шуберт
   Дж. Тейлор
   Т. Элерс

9. Методика исследования мотивации профессиональной деятельности, разработанная К. Замфир, была модифицирована:
   А.А. Реаном
   Ю.Л. Ханиным
   А.М. Шубертом
   Р.В. Овчаровой

10. Методика исследования направленности личности разработана:
   В. Смекалом и М. Кучером
   А.И. Божович и И.К. Марковой
   Р.В. Овчаровой
   А.А. Реаном

Тема 10. Закономерности развития и нарушения мотивационной сферы

1. Отсутствие побуждений к деятельности, неспособность принять решение и осуществить нужное действие:
   агнозия
   абулия
   амнезия
   апраксия

2. Утрата потребности общаться с окружающими, формирование патологической замкнутости и отгороженности:
   абулия
   гипобулия
   аутизм
   апатия
   апраксия

3. Исследования показали, что основные типы поведения, направленные на достижение или избегание успеха, складываются в возрасте:
   от 3 до 7 лет
   от 3 до 10 лет
   от 3 до 13 лет
   от 3 до 17 лет

4. Выделяют три формы невроза, за исключением:
   неврастении
   истерии
   невроза навязчивых состояний

психопатии

5. Противоречие между стремлениями личности и ее возможностями проявляется в такой форме невроза, как:

неврастения
истерия
невроз навязчивых состояний
психопатия

6. Такие нарушения, как двигательные расстройства, расстройства чувствительности, сенсорные расстройства, расстройства речи – характерны для:

неврастении
истерии
невроза навязчивых состояний
психопатии

7. Форма невроза, сопровождающаяся различными фобиями и сверхценными идеями – это:

неврастения
истерия
невроз навязчивых состояний
психопатия

8. Автор, считающий основными причинами неврозов неудовлетворенные потребности в сохранении жизни и безопасности, в самоуважении, в любви и в признании:

З. Фрейд
А. Маслоу
К.Г. Юнг
Дж. Келер

9. Автор, считающий, что одной из причин появления неврозов является недостаточная сформированность механизмов психологической защиты:

З. Фрейд
А. Маслоу
К.Г. Юнг
Дж. Келер

10. Периодически возникающая патологическая неодолимая тяга к побегам, школьным прогулам, бродяжничеству, чаще встречающаяся в детском, подростковом возрасте, реже у взрослых – это:

клептомания
дромомания
пиромания
дипсомания

Упражнения для развития эмоциональной и мотивационной сферы

Игра «Эмоция словами»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций словами.

Время: 30–35 минут.

Описание: раздайте каждому участнику заранее подготовленную карточку с названием эмоции. Дайте 1 минуту на то, чтобы люди вспомнили какую-то историю, в которой они испытывали доставшуюся им эмоцию. Собравшиеся не должны показывать карточки друг другу. Пригласите первого участника встать и рассказать историю, в которой была испытана эмоция с карточки. Попросите рассказчика не проявлять чувство внешне и говорить лишь о случившихся фактах. Остальные должны угадать о какой эмоции идёт речь. После того как аудитория справилась с заданием, выступает следующий.

Рефлексия:

Сложно ли было рассказать словами об испытанном чувстве без эмоции? Почему?

Увидели ли Вы разницу между тем, что испытали бы Вы в определенной ситуации и что испытали другие? Как Вы думаете, почему такая разница возникла?

Как Вы думаете, какую эмоцию было передать сложнее всего? Какую проще всего? Почему?

Рекомендации: упражнение хорошо тем, что позволяет понять, как можно выразить эмоцию словами, и что это не так просто как кажется. Также можно увидеть насколько разные эмоции могут испытывать люди в одной и той де ситуации. Можно обратить внимание аудитории на то, как люди по-разному воспринимают происходящее с ними. Например, от похода в театр одни могут испытывать восторг, а другие скуку. После проведения игры расскажите о Теории эмоций Плутчика.

Упражнение «Поддержи меня»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Материалы: карточки по количеству участников.

Время: 20 минут.

Описание: выберите одного игрока. Остальным раздайте карточки со словами «одобряю» одной части аудитории, «не одобряю» — другой. Выбранный участник не должен видеть что написано на карточках. Люди начинают хаотично перемещаться по комнате, изображая то чувство, которое ему досталось так, как они это делают в обычной жизни. Человек без карточки должен определить всех одобряющих его рукопожатием.

Обсуждение:

Легко ли было определить настроение людей? Чем Вы руководствовались выбирая одобряющих?

Как Вы себя чувствовали, когда Вас одобряли? Когда не одобряли?

Насколько просто было выражать свои чувства?

Упражнение «Попрыгунчик» (эмоция злости)

Цель: развивать навык отреагирования эмоции злость, демонстрация умения/неумения управлять эмоциями, сброс эмоционального напряжения.

Время: 10–15 минут.

Описание: по началу упражнение напоминает достаточно примитивную детскую игру. Поэтому, проводя его, акцентируйте внимание на том, что сейчас будет именно разминка, для того чтобы немного отдохнуть и расслабить группу. Заранее незаметно подговорите одного из участников (можно это сделать, например, за полчаса до этой игры) о том, что он должен будет загадать испытуемому определенное слово – «Попрыгунчик». Итак, наша разминка начинается. Выберите самостоятельно, или пригласите добровольца. Скажите, что сейчас будете играть в некое подобие детской игры “Крокодил”. Добровольцу будет загадано слово другим “добровольцем” (заранее подговоренным тренером) и остальным нужно будет его угадать. Соответственно, кто угадает, тот будет показывать следующим. Попросите подговоренного заранее человека вывести испытуемого из аудитории и загадать «совершенно любое слово» (мы помним, что загаданное слово должно быть «Попрыгунчик»). Также попросите дать вам 1 минуту на инструктаж группы перед игрой (но лучше, конечно, просто отвлечь испытуемого в коридоре секунд на 30). Когда 2 человека выходят из помещения, дайте инструкцию остальным людям: «Сейчас будут показывать Попрыгунчика». Ваша задача – ни в коем случае не угадать и вывести человека на эмоции». То есть когда человек начнет прыгать, все должны предположить, что он показывает зайца и так далее».

Человек, показывающий попрыгунчика начинает злиться примерно через 1–2 минуты.

Закончите эксперимент в тот момент, когда посчитаете нужным. Признайтесь, что о кенгуру знали все присутствующие и перейдите к обсуждению и теме об умении и необходимости контролировать эмоции.

Рефлексия:

Какие эмоции вы испытывали, когда вас никто не понимал? Как вы их проявляли? (вопросы к «попрыгунчику»)

Проявление каких эмоций вы увидели? (вопрос к залу)

Считаете ли вы важным умение контролировать эмоции в обычной жизни? Почему?

Чем опасна несдержанность?

Как не выйти из себя, когда вас к этому подталкивают? Знаете ли вы действенные способы?

Рекомендации: рекомендуется проводить в качестве разминки в рамках тренингов по управлению эмоциями. Игра демонстрирует умение индивидуума («Попрыгунчика») управлять своими эмоциями. Часто для достижения поставленных целей очень важно уметь контролировать свое эмоциональное состояние в обществе людей. Не подавлять, а именно контролировать и управлять. В мини-лекции Искусство управления эмоциями можно найти несколько полезных советов по данной теме.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: изменение смысла эмоции по ходу ее передачи другого

Время: 5–10 минут.

Описание: упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передаёт эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот — следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3–4 раза.

Обсуждение: по каким маркерам удавалось понять, что за эмоция? Удалось ли передать эмоцию?

Вариации: собрать маркеры выражения эмоций — на осознавание, либо для последующего раскрытия темы.

Упражнение «Мышечное расслабление»

Цель: сброс эмоционального напряжения, расслабление тела, снятие стресса.

Материалы: музыка для релаксации, коврики для медитации.

Время: 10–15 минут.

Описание: мышечная релаксация – это эффективный и широко используемый способ снятия напряжения. Это двухступенчатый процесс, в котором по очереди напрягаются и расслабляются разные группы мышц.

Предложите группе сесть поудобнее и закрыть глаза. Если есть возможность сесть на пол, расслабление будет более полным и эффективным. Включите расслабляющую музыку и предложите аудитории начать медленно и глубоко дышать. Отведите на дыхание 1–2 минуты.

Когда люди достаточно расслабились, направьте их мысль на стопу и икроножную мышцу правой ноги. Предложите им напрячь их. Необходимо побыть в этом напряжении 10 секунд. Затем — расслабить. Теперь правая стопа и икроножная мышца свободно лежат на полу. Проделайте то же самое с левой ногой. Далее последовательно проработайте остальные мышцы:

Правая икроножная мышца

Левая икроножная мышца

Правое бедро

Левое бедро

Ягодицы

Паховая область и низ живота
Живот
Грудь
Спина
Правая кисть и предплечье
Левая кисть и предплечье
Плечи
Шея
Голова
Рефлексия:
Какие мышцы оказались наиболее напряженными?
Узнали ли Вы что-то новое о своем теле благодаря упражнению?
Какие еще способы снятия стресса Вы знаете?

Рекомендации: упражнение помогает расслабиться и отдохнуть в перерывах между блоками тренинга. Дает возможность почувствовать тело, отследить напряжение в разных его частях. На ранних этапах помогает обнаружить и противодействовать симптомам мышечного напряжения, которое, как правило, сопровождает стрессовое состояние.

Упражнение «Манифестация»

Цель: развитие навыка экспрессии и выражения собственных эмоций, актуализация темы самовыражения.

Материалы: оборудование для просмотра видео (большой телевизор, проектор, акустика), 10–15 коротких видео с эмоциональным содержанием.

Время: 15 минут.

Описание: Ведущий предлагает собравшимся упражнение, которое позволит научиться более ярко выражать свои эмоции. Для проведения тренинга необходимо подготовить оборудование для просмотра видео. Объясните группе, что в ближайшие 15 минут их задачей будет как можно глубже, ярче и понятнее показать свои чувства. Для чего это необходимо? Все мы время от времени испытываем эмоции: радость, гнев, грусть, страх. Боясь реакции окружающих, и, например, будучи стеснительным человеком, мы прячем эти эмоции внутри. Или мы просто не знаем как выразить ту, или иную эмоцию. Если мы не заплакали от обиды и сдержали слезы, когда нам очень хотелось плакать, это не значит, что эмоции нет. Это значит, что эмоция проникла глубже, и со временем, накопившись, может трансформироваться в агрессию или депрессию. А в какой момент эта агрессия выйдет наружу и на кого будет направлена — никто не знает. Очень часто в самые пиковые моменты с нами оказываются наши близкие люди. Мы копим в себе негативные переживания, а потом выплескиваем их на того, кто находится рядом с нами. В следствии избытка подобных чувств и эмоций могут возникнуть проблемы со здоровьем, как с психологическим, так и с физическим. Поэтому предложите аудитории выплеснуть все, что у них накопилось прямо сейчас.

Далее запустите на экране ряд подготовленных видеороликов. Попросите собравшихся как можно громче и выразительнее смеяться, плакать, вздыхать, злиться во время просмотра в зависимости от контекста видео. Следите за залом! Если у кого-то возникают сложности с выражением чувств – стимулируйте и побуждайте человека действовать активнее.

Рефлексия:

Кто из участников выражал эмоцию наиболее активно?

Побуждали ли ролики к выражению чувств?

Насколько сложно было проявлять эмоции во время упражнения?

Сложно ли было работать при всех?

Как Вы обычно выражаете свои эмоции в жизни?

Как Вы поняли что Ваше чувство соответствовало ситуации?

Мешали ли Вам другие участники?

Какие выводы Вы сделали после упражнения?

Как Вы думаете всегда ли уместно выражать эмоции на публике?

Какие чувства лучше не показывать окружающим, а демонстрировать только на единые с собой?

Упражнение «Сам такой»

Цель: эмоциональная экспрессия.

Время: 10–12 минут.

Описание: упражнение проходит в 2 этапа. Перед первым этапом немного разогрейте аудиторию: попросите людей в течении 1 минуты хором громко петь песню, читать стих, мычать, кричать или гавкать – кто во что горазд. Затем разделите группу на пары.

I этап: Участники в парах должны начать громко ругаться друг на друга (уточните, что переходить на внешние качества запрещается, ругательства должны быть исключительно цензурными, иначе участник удаляется из аудитории). Это выглядит примерно так:

Ты не выполнил ни одного обещания!

А ты вообще пропал на 2 недели!

Ты слизняк!

Ты кастрюля чугунная!

Дайте на это 2 минуты.

II этап: Люди в парах должны продолжить кричать друг на друга. Но! Ругаясь и крича, они должны говорить приятные вещи. Например!

Ты самый интересный в мире человек!

Да сам ты самый начитанный и умный!

И так далее. На это отводится также 2 минуты.

Рефлексия:

Удалось ли снять эмоциональное напряжение?

Что Вы чувствовали после первого этапа, а что после второго?

Рекомендации: упражнение призвано сбросить напряжение. Участники должны прийти к выводу, что напряжение можно сбросить и не извергая

ругательства в сторону ближнего. Можно кричать и экспрессивно выражать приятные слова и фразы. Можно использовать для вебинаров. В этом случае, можно кричать на себя. Уместно использовать это упражнение в тренинге на развитие позитивного мышления. Мы, в том числе, являемся тем, что мы говорим. Поэтому исключительно важно, не только мыслить позитивно, но также и говорить. Используйте мини-лекцию Рефрейминг в примерах: как во всем находить хорошее.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Цель: формирование навыка выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Время: 10–15 минут.

Описание:

Ведущий предлагает вслепую выбрать карточки с названием эмоций, затем никому не показывая, нарисовать пиктограмму написанной эмоции.

После выполения задания участники, не показывая карточку с названием, а только пиктограмму изображают эмоцию, все остальные угадывают

Рефлексия:

Удалось ли выразить эмоцию, которая им досталась?

Удалось ли распознать эмоции других участников?

Какие положительные характеристики представленной эмоции?

Какие отрицательные характеристики представленной эмоции?

Карточки: СТРАХ, ГНЕВ, ВОЛНЕНИЕ, ДОСАДА, ВОЗМУЩЕНИЕ, ТРЕВОГА, ЖЕЛАНИЕ, НАДМЕННОСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ, ОТВРАЩЕНИЕ, ИНТЕРЕС, ПЕЧАЛЬ, БОЛЬ, ЛЮБОВЬ, СКУКА, СТЫД, УДИВЛЕНИЕ, РАДОСТЬ, РЕВНОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ.

Упражнение «Активизируй воображение»

Цель: формирование нового позитивного отношения к своей деятельности.

Время10-15 минут

Описание: активизация своего воображения: чем ярче воображение успеха, славы и счастья в будущем, чем более крепкая связь с определенными формами деятельности - тем более сильным будет эффект от упражнения.

1. Вообразите как можно ярче, что вы достигли своей цели, что

ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь, наконец стали реальностью. Создайте картинку приятного, счастливого будущего.

2. Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в

воображении картинки того, как вы с огромным наслаждением занимаетесь определенной деятельностью (например, это может быть учеба или профессиональная деятельность). Иногда эта деятельность достаточно сложна, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.

3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий — успех, счастье, богатство и слава. Пытайтесь сочетать эти картинки в определенной последовательности.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Рекомендации: Одноразового выполнения упражнения недостаточно, желательно выполнять ежедневно для повышения мотивации в достижении целей.

Задания

Упражнение «Успех в прошлом»

Цель: Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Время: 10-15 минут

Задания

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Эмоциональное насыщение»

Цель: Повысить потивацию на достижения цели, с помощью эмоционального насыщения предметов и объектов

Время: 20 минут

*Описание:*Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определенные слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный», вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определенные предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось соответствующее позитивное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов, которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров) предмета (объекта, к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические процессы и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т. п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Что в имени моем»

Цель: активизация внутренних ресурсов, направленных на достижение цели

*Время:*20 минут

Задание:

*1Н*напишите свое имя вертикально, буква под буквой.

2.По горизонтали напишите положительные качества, начинающиеся с каждой буквы, как можно больше, любые части речи.

3.Проанализируйте наличие этих качеств у Вас лично.

4.Вспомните ситуации в своей жизни, начиная с детства, которые подтверждают наличие этих ткачеств у Вас.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение « Мотивация другого»

Цель: развитие навыков мотивации

Время 10-15 минут

Описание: обучая других — мы учимся также и сами, убеждая других — мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других — мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание

Вы должны убедить другого участника группы, используя различны е техники убеждения.

1. «Техника аргументации»
2. Упражнение «Что в имени моем»
3. Упражнение «Не могу –не хочу»
4. Упражнение «Комплимент самому себе»
5. Техника использование притч на мотивацию.
6. Техника использование крылатых выражений , направленных на повышение стрессоустойчивости.
7. Техника «Рефрейминг»

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Я-молодец!»

Цель: научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя

*Время:*10 минут

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа/ Так и дальше держать!»

3. Обяжите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость и т. п.).

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Источник энергии»

Цель: энергетическая «подпитка» самого себя

*Время:*10 минут

Задание:

*1.Вв*ообразите вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т. п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

мотив

2.Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Пытайтесь вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

3.Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

4.Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

5.Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

6.Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно).

7.Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?
Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
Какое из заданий удалось выполнить легко?
Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Целеполагание»

Цель: планирование этапов достижения цели»
*Время:*20-25 минут
Задание:

Сферы жизни	2020					2025					2030					2035	
Профессиональная деятельность	Написать конкретно цель																
Карьерный рост	Написать конкретно цель																
Личностный рост	Написать конкретно цель																
Семья	Написать конкретно цель																

Рекомендации: Вы можете взять промежуток времени только на пять лет или год

В каждой сфере жизни:
1.Пошагово определите свои действия по достижению цели.
2.Как Вы будете мотивировать себя на достижение поставленной цели.
3.Каким каким должен быть результат.
Рефлексия:
Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
Какое из заданий удалось выполнить легко?
Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами.
2. Основные характеристики эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.
5. Классификации эмоций и критерии их выделения.
6. Характеристика основных эмоциональных состояний (аффекты, страсть, эмоции, чувства, настроение).
7. Общая характеристика стресса как вида эмоционального реагирования.
8. Проблема тревоги и тревожности в психологии.
9. Агрессия как вид эмоционального реагирования.
10. Понятие и особенности исследования эмоционального интеллекта.
11. Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).
12. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
13. Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций.
14. Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, Л. Фестингер).
15. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
16. Проблема эмоций в отечественной психологии.
17. Развитие эмоциональной сферы личности в онтогенезе.
18. Индивидуальные особенности и нарушения эмоций.
19. Проблема изучения эмоций. Критерии оценки эмоциональных состояний.
20. Значение термина «мотивация». Внутренняя и внешняя мотивация.
21. Понятие и основные характеристики потребностей.
22. Классификации и виды потребностей.
23. Понятие и структура мотива.
24. Функции и динамические характеристики мотива.
25. Потребностные и биологизаторские теории мотивации.
26. Поведенческие теории мотивации.
27. Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов)
28. Теория мотивации в гуманистическом подходе.
29. Когнитивные теории мотивации.
30. Проблема мотивации в концепции К. Левина.
31. Проблема мотивации в работах отечественных психологов.
32. Проблема полимотивации деятельности. Мотивация различных видов деятельности. Мотивация и эффективность деятельности.
33. Характеристика ведущих мотивов личности.
34. Методы исследования мотивационно-потребностной сферы личности.
35. Развитие мотивации в онтогенезе.
36. Индивидуальные особенности и патология мотивации.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА..... 5

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 9

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....**Error! Bookmark not defined.**1

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ .....**Error! Bookmark not defined.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ.....63

ЗАДАЧИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.....75

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ 83

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ.....97

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ 108

Учебное издание

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И МОТИВАЦИИ

Составители

Галина Владимировна Митина
Альфия Нигматзяновна Нугаева
Галина Анатольевна Шурухина

В авторской редакции

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать 27.02.2020.
Формат 60Х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – . Уч.-изд. л. – .
Тираж 50 экз. Заказ № .

ИПК БГПУ им.М.Акмуллы 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Э.Ш. Шаяхметова, О.М. Макушкина, А.И. Валитова, А.М. Валишина

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

учебное пособие



Рекомендовано УМО РАЕ по классическому
университетскому и техническому образованию
в качестве пособия для студентов высших
учебных заведений, обучающихся по
направлению подготовки:
44.04.02 – «Психолого-педагогические
образование»

Уфа 2019

УДК 159.91
ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Шурухина Галина Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы» (г. Уфа).

Халфина Регина Робертовна, доктор биологических наук, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет» (г. Уфа).

Шаяхметова Э.Ш. **Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии**: учебное пособие / Э.Ш. Шаяхметова, О.М. Макушкина, А.И. Валитова, А.М. Валишина. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2019. – 84 с. (Гриф УМО РАЕ, приказ №742 от 29.03.2019)

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», направленность (профиль) «Современные психотехнологии» и программы дисциплины «Психологии здоровья и здоровьесберегающие технологии».

Пособие содержит теоретический материал по проблеме психологии здоровья организма, представлены здоровьесберегающие технологии, практикум по курсу, словарь основных терминов, вопросы и тестовые задания для самоконтроля.

Адресовано студентам, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки.

© Коллектив авторов, 2019
© Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Известно, что всесторонняя полнота человеческой жизни как непреходящей ценности обусловливается здоровьем, что наслаждение жизнью предполагает наличие здоровья. Ценность человеческой жизни является абсолютной, так как жизнь – это единственное условие и критерий для существования любой другой ценности.

Осознанное принятие ценностей здорового образа жизни и здоровья становится в настоящую эпоху не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития общества и общественных отношений. Задачи формирования, укрепления и сохранения природного, генетически детерминированного здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде, создания экологически и эмоционально-комфортной среды общения и труда становятся приоритетными для человеческого сообщества.

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений о психологии здоровья, развитие навыков практического применения здоровьесберегающих технологий для здорового развития каждого гражданина общества.

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки магистров по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» направленность (профиль) «Современные психотехнологии».

Содержание учебного пособия представлено в трех частях. Часть 1 – лекции по курсу «Психология здоровья»; Часть 2 – лекции по курсу «Здоровьесберегающие технологии»; практикум по курсу «Здоровьесберегающие технологии».

Помимо курса лекций и практикума пособие содержит словарь терминов по курсу, тестовые задания для проверки усвоения учебного материала.

ЧАСТЬ I
ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Тема 1. Психология здоровья как наука

План:

1.1. Исторический аспект проблемы.
1.2. Введение в психологию здоровья.
1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья.
1.4. Критерии психического и психологического здоровья.

1.1. Исторический аспект проблемы

Основа учения о здоровой психике была заложена еще в трудах Гиппократа, в его сборнике были впервые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья.

Древний философ Демокрит в свое время писал Гиппократу: «Здоровье просят у Богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в распоряжении средства к этому».

О Гиппократе знают не только как о врачевателе, но и как о непреклонном гигиенисте. Именно с гигиеной связаны пути сохранения здоровья, и об этом писал Гиппократ.

Но еще гораздо раньше Гиппократа в античной литературе была достаточно широко освящена тема гигиены. В древней мифологии существует миф об Аполлоне и его сыне Эскулапе и кентавре Хероне – лучшем врачевателе, который обучал Эскулапа врачеванию собственной души. У Эскулапа было 2 дочери: Панацея и Гегея, первая решила изобрести лекарство от всех болезней и была осмеяна, а вторая – проповедовала гигиену души и тела, стала известной. Гегею изображали как красивую девушку в тунике, которая держит в одной руке чашу, а в другой – змею (это символ медицины).

Греческие и римские философы рассматривали преимущественно внутриличностный аспект здоровья, а именно – внутреннюю согласованность телесных и душевных проявлений человека. Чтобы быть прекрасным и здоровым, недостаточно совершенствовать тело или только гармонизировать душу, необходимо прочувствовать оптимальное их соотношение.

Авиценна в средние века издал пятитомный труд «Канон врачебной науки», где разработал и обосновал собственную систему сохранения

здоровья, которая не потеряла значение до сих пор. Он говорил, что человек может и должен жить до 140 лет.

Медики древности видели истоки здоровья и причины болезней не только в смешении элементов организма, но и в поведении людей, их привычках, традициях, т.е. условиях и образе жизни. Делались даже попытки установить соответствие между спецификой заболевания и характером труда (Гален и Целье разделяли болезни господ и рабов).

Социалисты-утописты видели залог хорошего здоровья людей их вымышленных городов в идеально организованных условиях жизни и общественном порядке.

Английские врачи и санитарные инспекторы XIX в. в своих отчетах не раз приводили примеры пагубного действия тяжелых условий труда на здоровье рабочих.

Прогрессивные отечественные деятели медицины второй половины XIX в. представили тысячи доказательств неблагоприятного воздействия на здоровье трудящихся условий труда и быта. Первостепенная значимость социальных условий в формировании здоровья населения стала предметом изучения социальной гигиены с начала XX в.

Определение соотношений социального и биологического начал в человеке позволяет выявить их влияние на здоровье человека. Как в сущности, в самом человеке нельзя отделить биологическое от социального, так нельзя разорвать биологическую и социальную составляющие здоровья. Здоровье и болезнь отдельного человека в основе своей биологические. Но общебиологические качества не являются основополагающими, они опосредуются социальными условиями его жизни, которые являются определяющими. Не только в трудах отдельных исследователей, но и в документах международных медицинских организаций говорится о социальной обусловленности здоровья, т.е. о первостепенном воздействии на здоровье социальных условий и факторов.

Социальные условия – это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономического строя и политической структуры общества.

Социальные факторы – это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда, отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т. д.

В.М. Бехтерев впервые заговорил о психологии здоровья. Он говорил, что борьба за свободу личности есть борьба за ее здоровое развитие. Общество, которое строится на принципах самоуправления, должно, прежде всего, побеспокоиться о создании здоровых условий для жизнедеятельности личности. В.М. Бехтерев особо подчеркивал «определяющее влияние социально-экономических условий на распространение душевных расстройств». Среди всех оздоровительных

мероприятий важнейшее значение В.М. Бехтерев придавал 3 китам: психогигиене, психопрофилактике и воспитанию. Он предложил создать программу «Забота о здоровье ради здорового человека».

1.2. Введение в психологию здоровья

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого – начале нового века.

Трудность обсуждаемой тематики состоит в том, что сам термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной.

Что же такое здоровье? Наша медицина занимается, в основном категорией болезни, а не здоровья. Поэтому и все средства, и мышление врачей направлены на поиск и лечение болезней. То есть официальная медицина стала медициной болезней, а не медициной здоровья. Медицина своими нефизиологическими методами и средствами лишь сглаживает остроту заболеваний, способствуя их переходу в хроническую форму, культивирует новые болезни, никак не способствуя генетическому здоровью человека. В то время как профилактики фактически не существует. Внимание к категории болезни в ущерб изучению состояния здоровья привело к тому, что в нашей медицине здоровье понимается как какое-то одно состояние, для которого достаточно лишь отсутствие болезни. Но даже простые наблюдения говорят о том, что различных состояний здоровья может быть очень много. То же можно сказать и о состояниях, промежуточных между здоровьем и болезнью.

По большому счету, *здоровье* – это полноценный обмен информацией между человеком и средой. Болезнь появляется всегда сначала на уровне информации. Ведь не секрет, что наш организм состоит на 90% из воды и что, при воздействии на воду определенной музыки, к примеру Баха, Бетховена, речи Гитлера и т. д. вода принимает определенную структуру молекулярного строения. Нетрудно догадаться, что происходит с нашей жидкостью, находящейся в теле при подобных ситуациях (когда мы сквернословим, злимся, обижаемся, боимся, слушаем определенную музыку).

Болезнь – это отклонение от программы, записанной природой в генетической матрице человека, сигнализирующей ему об этом**.**

Этот порядок и равновесие находятся, прежде всего, *в умах людей* на

уровне: *отношения к себе, окружающим и миру; самооценка; установки; верования; поведение; ценности; смыслы; жизненная философия и т. д.*

1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья

Предпосылки формирования психологии здоровья относятся к 20-м годам прошлого столетия, когда в России, США и некоторых странах Западной Европы возник повышенный интерес и к психологии, и к научно обоснованным возможностям укрепления здоровья человека.

Огромная заслуга в развитии психологии здоровья принадлежит академику Владимиру Михайловичу Бехтереву. Доклад на тему: «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым В.М. Бехтерев выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на 2-м съезде российских психиатров, стал программным для последующего развития психологии здоровья.

Формирование психологии здоровья в нашей стране как самостоятельной области знаний началось с 90-х годов.

Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Цель психологии здоровья – это сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья.

Задачи психологии здоровья:

1) повышение уровня психологической культуры (степень совершенства в овладении психологическими знаниями и деятельностью);
2) повышение уровня культуры общения (степень совершенства в области внешней и внутренней коммуникации);
3) определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

Речь идет о работе с психически здоровыми людьми, имеющими те или иные психологические трудности, или решившими стать на путь самосовершенствования.

В психологии здоровья имеются два основных понятия: *психическое и психологическое здоровье.*

Психическое здоровье – это составная часть медицинского подхода к феномену здоровья (когда отсутствуют клинически выраженные проявления психопатологии, то есть не поставлен диагноз психического заболевания).

Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата.

Психологическое здоровье – это рост личности**,** проявляющийся в

движении от центрированности на себе и целях личного превосходства к задачам конструктивного взаимодействия со средой и социально полезного развития; зрелость личности, проявляющаяся в дисциплине ума, эмоций и поступков.

Психологическое здоровье определяется двумя признаками:

1. Соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности принципа оптимума или «золотой середины».

2. Эффективной адаптацией (социальной, социально-психологической, интрапсихической).

1.4. Критерии психического и психологического здоровья

Критерии психологического здоровья (по А. Эллису):

1. *Интерес к самому себе:* чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы немного выше интересов других, в некоторой степени жертвует собой ради тех, о ком заботится, но не полностью.

2. *Общественный интерес:* если человек поступает безнравственно, не отстаивает интересы других и поощряет социальный отбор, маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

3. *Самоуправление (самоконтроль):* способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими без требования значительной поддержки.

4. *Высокая фрустрационная устойчивость:* предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

5. *Гибкость:* пластичность мысли, открытость изменениям; человек не ставит себе и другим жестких неизменных правил.

6. *Принятие неопределенности:* человек живет в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.

7. *Ориентация на творческие планы:* творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют с его стороны вовлеченности.

8. *«Научное» мышление:* стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствия в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей.

9. *Принятие самого себя:* отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки со стороны других; стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя («Я

люблю себя уже за то, что я живу и имею возможность радоваться»).

10. *Риск:* эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремится делать то, что он хочет, даже когда существует возможность неудачи; он стремится быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

11. *Длительный гедонизм:* человек ищет удовольствия как от текущего момента, так и от возможного будущего; он считает, что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения.

12. *Нонутопизм:* отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающим счастью, радости, совершенству или к полному отсутствию тревоги, депрессии, унижения своего достоинства и враждебности.

13. *Ответственность за свои эмоциональные нарушения:* склонность принимать на себя большую часть ответственности за свои поступки, а не стремление с целью защиты обвинять других или социальные условия.

В психологии здоровья выделили следующие направления исследований:

1. Выявление роли психологических факторов в укреплении здоровья человека.
2. Формирование внутренней картины здоровья, т.е. психологического состояния отношения к здоровью.
3. Поиск оптимальных методов психологического воздействия, направленных на развитие здоровой личности.
4. Создание системы обучения здоровью.

Таким образом, психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от зачатия до смерти и представляет собой психологическую базу первичной, вторичной профилактики и реабилитации.

Виды здоровья:

Физическое здоровье – состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений.

1.5. Проблема психологии здоровья

Убыстрение ритма жизни. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику человека, негативная динамика межчеловеческих отношений приводит к формированию эмоционального напряжения. Она ведет к «болезни спешки» и является одним из факторов развития заболеваний.

Проблема жизни в условиях неопределенности. Ее породила ситуация, связанная с переходом с одной ступени развития общества на другую. Произошла кардинальная смена устоявшихся стереотипов поведения. Следовательно, повысилось беспокойство человека за свое будущее, за будущее своих детей и близких. Повышенный стойкий уровень беспокойства выливается в психосоматическую патологию. Неопределенность сама по себе не имеет знака, знак зависит от личностных особенностей человека, заполняющих неопределенность собственными ожиданиями. Чаще всего неопределенность представляет собой дефицит в прогнозировании своего будущего. Проведенные психологами исследования показали, что существуют 2 полярные группы людей, которые по-разному реагируют на неопределенность. Первая группа реагирует страхом, усталостью, безразличием и растерянностью (интравертированные интерналы). Вторая группа – это люди, которые реагируют озлобленностью и агрессивностью (экстравертированные экстерналы).

Проблема «информационного бума». Нахлынувшая волна информации о прошлом и настоящем пропорционально увеличила приток лиц, которые обращаются к психотерапевтам, психологам и психиатрам. Многие чувствительные люди не могут адекватно переработать информацию – ее слишком много и она ужасающая. Т.о. растет количество лиц, страдающих от «синдрома информационного изнурения».

В настоящее время *актуализировались все смертные грехи человека*: гордыня, сребролюбие (любовь к деньгам), блуд, чревоугодие, гнев, зависть и уныние. Именно зависть и уныние могут в полной мере рассматриваться как важные факторы риска психических заболеваний.

Снижение уровня социальной поддержки. Оно приводит к одиночному переживанию преодоления стрессовых ситуаций. Это снижает толерантные способности человека. Социальная поддержка бывает двух видов: институциональная (исходит от государственных структур) и межличностная. Социальная поддержка – это барьер между стрессом и его последствием. Социальная поддержка тесно связана с социальной интеграцией, которая тоже является барьером между здоровьем и болезнь. Социальная интеграция включает в себя привязанность к кому-либо. Возможность кого-то воспитывать, получение подтверждения своей

значимости, чувство надежности партнеров по общению и т.д. Социальная поддержка прямо пропорциональна уровню заболеваемости и здоровья.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.
2. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.
3. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.
4. Дайте анализ психологических факторов здоровья.
5. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
6. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содежательную характеристику.
7. Раскройте суть основых проблем психологии здоровья.

Тема 2. Факторы, формирующие здоровье

План:

2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье.
2.2. Понятие возраста. Долгожительство.

2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье

Бывает, что человек чувствует себя хорошо, все органы и системы работают, казалось бы, нормально, но достаточно легкого сквозняка – и он уже во власти недуга: на несколько дней слег в постель с высокой температурой. Выходит, что даже при нормальных качественных показателях организм может быть чрезвычайно уязвимым, а значит, не абсолютно здоровым. И совершенно справедливо предлагает академик Н.М. Амосов ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Есть скрытые резервы сердца, почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Сегодня вместо 100 лет мы живем в среднем 70, т.е. наша жизнь укорачивается на 30 лет. Первой причиной этого, отнимающей у нас примерно 20 лет, можно считать повседневную нагрузку на мозг – болезни, переживания, неправильный образ жизни; все это как бы бьет по мозгу и вызывает его преждевременное изнашивание. Второй причиной, отнимающей у нас примерно 10 лет, является указанное И.М. Мечниковым

самоотравление гнилостными веществами из толстого кишечника. Регулярно употребляя кисломолочные продукты, мы имеем все основания надеяться выиграть 10 лет здоровой жизни.

Одного ученого спросили: «Как удлинить жизнь?» Он ответил: «Прежде всего – не укорачивать ее».

Секрет долголетия кроется в пяти условиях жизни: закаленное тело, здоровые нервы и хороший характер, правильное питание, климат, ежедневный труд.

Правильный образ жизни И.И. Мечников называл ортобиозом («орто» – прямой, правильный; «био» – связанный с жизнью).

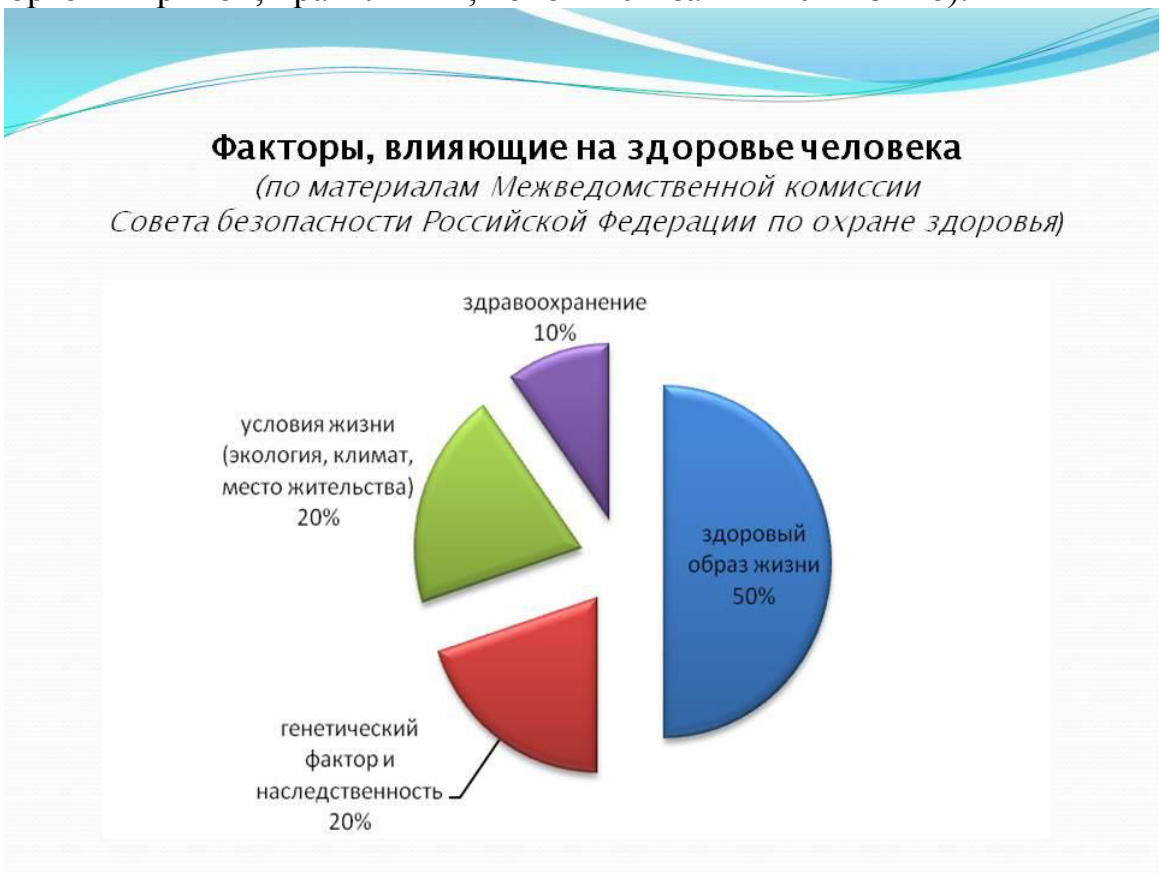


Рис. 1. Факторы, формирующие здоровье

2.2. Понятие возраста. Долгожительство

Существуют понятия о календарном (паспортном) и биологическом возрасте, разница в которых может составлять 5 лет.

Процессы роста и развития подчиняются ряду общих закономерностей. Вместе с тем развитие каждого ребенка и подростка представляет собой сложный процесс и характеризуется рядом особенностей, определяемых генетическими факторами и экологическими особенностями жизни индивидуума. Именно эти обстоятельства

определяют столь широкий полиморфизм индивидуальностей и различие между паспортным и биологическим возрастом индивидуума.

Календарный возраст определяется астрономическим временем, прошедшим со дня рождения.

Календарный возраст – отражает старение организма и его систем в среднем для популяции, дает стандартные средние вероятности смерти и ожидаемой продолжительности жизни, объективный показатель, связанный чисто с физическим течением времени и выражаемый в абсолютных физических единицах времени.

Уже давно исследователи пришли к выводу, что календарный возраст (паспортный) не характеризует истинное состояние организма. Кое-кто перегоняет по темпу возрастных изменений общую группу своих однолеток, кое-кто явно отстает. Отсчет темпа возрастных изменений, прогноз предстоящих событий следует делать, учитывая не календарный, а биологический возраст человека.

Следует помнить, что календарный (паспортный) возраст детей и подростков не всегда соответствует их биологической зрелости.

Биологический возраст – это показатель уровня износа структуры и функции определенного структурного элемента организма, группы элементов и организма в целом, выраженный в единицах времени путем соотнесения значений замеренных индивидуальных биомаркеров с эталонными среднепопуляционными кривыми зависимостей изменений этих биомаркеров от календарного возраста.

Психический возраст (зрелость) определяется коэффициентом интеллекта, уровнем эротических интересов, соответствием досуга возрастным нормам.

Акселерация и ретардация развития. Наряду с типичным развитием, характерным для большинства представителей отдельной возрастно-половой группы, встречаются разнообразные отклонения, которые можно свести к двум основным типам: *акселерация развития* – ускорение физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков, и *ретардация развития* – задержка физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков. В среднем и те и другие дети составляют 13-20% от общего числа детей данного возраста. Для акселерации характерны более высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. У детей с таким развитием раньше происходит половое созревание и раньше заканчивается рост в длину (обычно к 15-17 годам), а также несколько быстрее наблюдается психическое развитие.

Более раннее развитие детей и подростков интересует медиков, педагогов, психологов и социологов, так как требует пересмотра методов

обучения, изменения форм и методов физического, полового и эстетического воспитания молодежи. Биологические механизмы акселерации пока до конца не выяснены. Наиболее вероятные причины – увеличение количества смешанных браков, урбанизация населения, улучшение социальных условий жизни и др.

Явление ретардации необходимо учитывать при решении вопроса о школьной зрелости и возраста поступления ребенка в школу. Это поможет организовать специальные группы для детей с замедленным физическим и психическим развитием, успешное обучение которых возможно только при условии организации адекватной их возможностям учебно-воспитательной работы. В некоторых случаях для предупреждения нарушений здоровья детей с отставанием развития целесообразна даже временная отсрочка их поступления в школу.

Биологические механизмы ретардации физического развития детей и подростков мало изучены, однако большое значение имеют эндогенные причины: наследственные, врожденные и приобретенные в процессе индивидуального развития нарушения и их экзогенные причины – различные факторы социального характера.

Долгожительство. Опыт долголетия людей на протяжении всей эволюции человека геронтологи называют феноменом долгожительства человека.

Долголетие – социально-биологическое явление, доживание человека до высоких возрастных рубежей.

В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни; значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение.

Порогом долголетия иногда считается достижение 80 лет и более, зависящее от многих факторов – наследственности, социально-экономических условий, природных воздействий и других.

Люди-долгожители встречаются во всех странах, но существуют места, где их больше в среднем по планете: Окинава, Анды (племя Вилкабамба), Кавказ (Грузия, Абхазия), Азербайджан, Греция, Карачаево-Черкесия и т. д.

По мнению И.П. Павлова, продолжительность жизни человека должна быть не менее 100 лет. «Мы сами своей невыдержанностью, – писал он, – своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

«Мы твердо верим, что наступит наконец такое время, когда стыдно будет умирать человеку раньше 100 лет», – утверждал русский физиолог И.Р. Тарханов. И.И. Мечников и А.А. Богомолец тоже считали, что

человек может жить 150-160 лет.

В чем секрет долгожительства? Единого ответа на этот вопрос нет и не может быть. Личность любого человека всегда индивидуальна и уникальна. В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни; значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение.

Процесс старения у долгожителей происходит медленнее. Возрастные изменения основных физиологических систем развиваются плавно, состояние ряда систем организма сходно по многим параметрам с людьми более молодого возраста (например, морфологический и биохимический состав крови, некоторые показатели состояния сердечно-сосудистой, эндокринной систем и центральной нервной системы).

Тип высшей нервной деятельности у долгожителей, как правило, сильный и уравновешенный. Как правило, они общительны и доброжелательны, проявляют интерес к событиям и явлениям окружающего мира, духовно уравновешены (почитают законы предков или религиозны), устойчивы к стрессам, инфекционным заболеваниям. Долгожители обладают хорошей памятью, для них характерны высокая умственная и физическая активность, работоспособность. Они отличаются также длительной сохранностью репродуктивной функции и многодетностью. Так, в Чечено-Ингушетии мужчины-долгожители имеют потомство до 69-70 лет, женщины – до 55-58 лет. Примерно 44% долгожителей мужчин и 31% женщин практически здоровы.

Состояние сердечно-сосудистой системы, например, характеризуется значительной сохранностью, по сравнению с лицами из недолгожительских семей. Реже встречается стенокардия, гипертония; существует тенденция к пониженному содержанию холестерина. Низкое содержание холестерина крови считается одним из показателей предрасположения к долголетию. Другой прогностический признак долголетия – возраст начала разрушения зубов; у лиц с семейным долголетием отмечается более позднее, после 60-69 лет начало их разрушения.

Исследования показывают, что долгожителям свойственны размеренный, упорядоченный образ жизни, отсутствие вредных привычек (употребление алкоголя, курение, нерациональное питание), семейное благополучие.

Николай Басов, автор нескольких книг по народной медицине и раздельному питанию, вычленяет *пятнадцать факторов долгожительства*:

1. Однообразное питание.
2. Проживание на одном месте.

3. Жизнь в одном (едином, монолитном, клановом) социуме.
4. Относительно высокая безопасность жизнедеятельности.
5. Употребление (умеренное) виноградного вина.
6. Высокая двигательная активность.
7. Ненапряженность интеллектуальной жизни долгожителей.
8. Режимный сон, часто послеобеденный сон.
9. Холод (холодные климатические условия жизни или привыкание (закаливание) к холоду).
10. Герметичность психической сферы (некая замкнутость от мира в глобальном масштабе).
11. Сверхустойчивость семейной организации.
12. Отсутствие страха перед смертью.
13. Сверхдолговременность «ценностной» шкалы. Понимания включенности в цепь событий, поколений, жизней.
14. Генетический фактор.
15. Умеренность во всем. В проявлении чувств, в еде, в работе, даже в чистоте или накоплении материальных ценностей.

Многие геронтологи считают, что потенциальная возможность долголетия обусловлена генетически. В определенной мере это подтверждается проявлением данного свойства организма человека в ряде поколений. Вместе с тем существенная роль принадлежит *социально-экономическому, природному факторам и образу жизни.*

В исследовании, проведенном учеными из канадского университета в Гамильтоне, было задействовано более 500 человек в возрасте старше 40 лет. Ученые смогли точно определить, как различные факторы влияют на продолжительность жизни людей. По их мнению, крайне вредно жить рядом с главной магистралью – ученые обнаружили, что люди, живущие у больших дорог, умирают в среднем на 2,5 года раньше, чем те, кто живет вдали от проезжей части. Группа исследователей во главе с доктором Арденом Попом из Бирмингемского Университета в конце 2009 года подтвердила тот факт, что главным фактором долгожительства является чистый воздух.

Роль природной среды (климат, почва, вода, флора, фауна) привлекает все большее внимание ученых-геронтологов. По их мнению, сочетание благоприятных факторов способствует долголетию и даже несколько сглаживает значение наследственных основ, которое проявляется более определенно в менее благоприятных экологических условиях. В то же время сами долгожительские генотипы сформировались под влиянием этих условий, и они, в свою очередь, необходимы для проявления долголетия.

Объединяя экологические и социальные факторы долголетия, можно сделать вывод: наличие экологически чистого воздуха – морского или

горного, прибрежного или степного, но обязательно чистого, без наличия последствий техногенных катастроф, экологически вредных выбросов в атмосферу продуктов жизнедеятельности человека.

Как влияет движение и труд на долгожительство? Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство мира не заменит движения.

Как утверждают геронтологи, раннее начало и позднее окончание трудовой деятельности типично для долгожителей.

По материалам, собранным в Абхазии, почти все долгожители продолжали работать (93%), их трудовой стаж нередко превышал 60 лет. Занятия характеризуются постоянством и умеренностью нагрузок с обязательным послеобеденным отдыхом. Работающие долгожители сохраняли хорошую двигательную активность. Показатели выносливости были наибольшими у мужчин: 75-79 лет и соответствовали уровню 20-29-летних. Отмечается, что у женщин выносливость была даже больше, чем в молодости. Но у мужчин и женщин – долгожителей она была наименьшей. Время реакции у долголетних (80 лет и старше) сопоставимо с этим показателем у молодых.

Питание является важной слагаемой долголетия. У абхазцев и многих других долгожителей основу питания составляют продукты земледелия и скотоводства. Рацион включает много фруктов, ягод, орехов, меда, различных овощей, дикорастущих трав и растений, т.е. того, что обеспечивает высокую антиоксидантную защиту организма. Высокий уровень потребления традиционных молочно-кислых продуктов способствует формированию «здоровой» микрофлоры кишечника, что, как известно, способствует удовлетворению потребностей организма в витаминах и выполняет важную дезинтоксикационную (очищающую) функцию. Своевременное выведение токсинов способствует продлению жизни. К благоприятным особенностям питания долгожителей Кавказа геронтологи относят низкое содержание сахара, соли, мяса и мясопродуктов, соблюдение национальных традиций кухни соответствует спецификой активности ферментов желудочно-кишечного тракта. Среди долгожителей почти не бывает людей с избыточной массой тела, потому что калорийность их пищи невысока (не выше 2200 ккал). Из алкогольных напитков долгожители употребляли только натуральное вино в умеренных количествах от 1 до 3 стаканов.

Феномен жителей долины реки Хунза (граница Индии и Пакистана). Продолжительность жизни обитателей этой долины 110-120 лет. Они почти никогда не болеют, выглядят молодо. Исследователи этого племени утверждают, что хунзы (название племени) купаются в ледяной воде даже при 15 градусном морозе, до ста лет играют в подвижные игры, 40-летние женщины у них выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность и

изящество фигуры, а в 65 лет ещё рожают детей. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой, высушенными на солнце абрикосами и проращенными зернами, овечьей брынзой. Интересно еще одно: у жителей счастливой долины есть период, когда фрукты еще не поспели – он зовется «голодной весной» и продолжается от двух до четырех месяцев. В эти месяцы они почти ничего не едят и лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов. Абрикосы там самый почетный фрукт. Суточная калорийность хунзы много ниже обычной и включает в себя 50 г белка, 36 г жира и 365 г углеводов. Шотландский врач Мак-Каррисон, наблюдая в течение 14 лет за жителями долины, пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа.

Как прожить долгую здоровую и счастливую жизнь?

1. *Избегайте стрессовых ситуаций.* Стресс подрывает наше здоровье, отрицательно сказывается на работе иммунной системы, является фактором риска заболеваний сердца и поражает жизнь человека негативными эмоциями. В стрессовых ситуациях постарайтесь переключить свое внимание, сделайте несколько глубоких вдохов и на несколько секунд придержите дыхание. Теперь расслабьтесь и внушите себе: «Жизнь, все – таки, прекрасная штука!».

2. *Не злоупотребляйте алкоголем.* Избегайте любых алкогольных суррогатов. Вредно лишь большое количество алкоголя, а умеренное употребление добротного красного вина наоборот уменьшает развития заболеваний сердца.

3. *Бегом от гиподинамии.* Помните, что движение не только уменьшает стресс и препятствует увеличению веса, но и продлевает жизнь. Старайтесь сделать свою жизнь более активной, включите в свой режим дня ежедневные прогулки.

4. *Правильно питайтесь.* Умеренное питание, но не голодание – залог вашей молодости. Возьмите на вооружение лозунг «Из-за стола с чувством голода». Избегайте «быстрых перекусов», меньше любой еды «со сковородки».

Меньше насыщенных жиров. Они преобладают в продуктах питания животного происхождения и повышают уровень холестерина, вызывают развитие заболеваний сердечнососудистой системы. Отдавайте предпочтение растительным жирам, которые содержатся в оливковом, арахисовом и других маслах.

5. *Не курите!* Об этом уже так много сказано, но все равно проблема остается. Не гоняйтесь за ложной модой! Курение сигарет вызывает раннее появление морщин и проблемы со здоровьем (опухоли, заболевания сердца и сосудов, бронх и легких).

6. *Боритесь с загрязнением окружающей среды.* Загрязненный воздух вызывает заболевания органов дыхания, бронхиальную астму и

другие патологические состояния.

7. *Избегайте открытых солнечных лучей.* Они влияют на возникновение морщин и рака кожи. Ученые многих стран уже давно доказали, что чрезмерный загар вреден человеку любого возраста (особенно детям и женщинам). Используйте солнцезащитные кремы и ваша кожа будет выглядеть намного моложе.

8. *Не забывайте об отдыхе и сне.* Недостаток сна влияет на старение организма, особенно если он дополняется ожирением или высоким кровяным давлением. Найдите в течении дня 20-30 минут для полного расслабления, постарайтесь выспаться ночью (без таблеток!) не менее чем за 7 часов.

9. *Боритесь с лишним весом.* Нет безвыходных ситуаций в этой проблеме. И полные люди могут вести активную жизнь. Но не забывайте, что излишек массы тела влияет на работу всех органов и систем организма. Постарайтесь подобрать для себя приемлемую диету, не опускайте руки и постоянно двигайтесь.

10. *Избегайте излишек сладостей.* Недаром народное поверье гласит, что соль и сахар – это «белая смерть». Излишек сахара в организме способствует набору лишнего веса и возникновению заболеваний сердца; излишек соли так же провоцирует различные заболевания. Вместо конфет и пирожных предпочтительнее десерт из свежих фруктов.

11. *Будьте оптимистом!* Не переутомляйте себя излишним «самобичеванием», фатальными мыслями и переживаниями. Человеческая жизнь всегда «в полоску» – сегодня не повезло, завтра обязательно придет успех. Найдите более эффективный способ развития умственных способностей, чем «мысли ни о чем». Воспринимайте мир таким, каков он есть!

12. *Найдите духовное равновесие.* Это почитание религиозных заповедей, а порой и глубокая религиозность. Не сектантство, а внутреннее, далеко не показное, чувство удовлетворенности жизнью; умение спокойно переживать временные невзгоды или лишения. Когда душа чиста, наполнена заповедями добра и милосердия – любая жизнь превращается в радость.

13. *Живите не только для себя, но и для других.* Цель жизни – принести радость другим; собственная жизнь во благо ближнего – верного друга, старого знакомого, ближайшего родственника, хорошего соседа. Вот почему чаще всего именно в многодетных семьях это чувство больше развито. На протяжении всей своей жизни любому из нас приятно осознавать, что ты сделал кому-то добро, принес пользу. Да и жизнь становится более интересной, насыщенной, имеет завершенный смысл, когда ты живешь не только ради себя, но и ради членов своей семьи, любимых и близких твоему сердцу людей.

14. *Не сквернословьте и избегайте вредных привычек.* Ненормативная лексика, проклятие, грубое слово, сказанное в адрес одного или двух людей, не растворяется бесследно в окружающем мире. Они бумерангом когда-либо возвратятся к тебе обратно. Трудно, конечно же, на протяжении человеческой жизни избежать вредных привычек, но вполне возможно к этому стремиться. Для большинства долгожителей не характерно семейное пьянство, даже чрезмерное употребление алкоголя или курения. Естественно, без дружной и семейной встречи не возможно прожить, но в данном случае алкоголь не играет главенствующую роль.

15. *Не завидуйте другим и не держите зла на другого.* Зависть – желчь человеческая. Ни богатству и излишнему достатку, ни великим постам и должностям, ни славе других никогда не завидуй, а стремись к человеческому благополучию. Обидевшись на человека, тем более на ближнего родственника, постарайся понять его и со временем стань сам инициатором урегулирования конфликта. Пусть обида станет временным и случайным попутчиком твоей жизни. Трудно с этим не согласиться, ведь зависть, месть или злость, поселившись в душе однажды, будет точить сердце ежечасно. О каком долголетии может тогда идти речь!

16. *Избегайте врачей и таблеток.* Это в переносном, хорошем смысле этого слова. Наши предки, да и большинство долгожителей, во-первых, не имели возможность часто обращаться за врачебной помощью, во-вторых, стремились передавать из рода в род свои семейные секреты и рецепты домашнего лечения.

17. *Больше читайте и познавайте мир.* Мыслительная деятельность, обогащение себя духовным наследием предков и современными достижениями науки и культуры является составной частью долголетия. Чтение книг и газет не только поддерживает в хорошем состоянии здоровье, но и обогащает его духовно, заставляет мыслить, запоминать, анализировать, т.е. работать мозг, а это также немаловажный фактор долголетия.

18. *Почитайте искусство и духовное наследие предков.* Пусть поверхностное, но знание культуры и искусства, архитектуры и живописи, музыки и театра присущи многим долгожителям.

19. *Почитайте чистоту.* Многим долгожителям характерна неприязнь косметики, но аккуратность и умеренность в одежде, чистые руки и ногти, еженедельное посещение бани, уход за волосами и т.д. При этом они частенько прибегают к народным средствам ухода за волосами, кожей лица, шеи, рук и ног. Без косметики, но обязательный уход за своим телом. Особо стоит отметить почитание именно бани. И это не удивительно, целебные свойства пара и горячей воды испокон веков известны человечеству.

20. *Чаще будьте на свежем (чистом) воздухе, не избегать*

возможности подышать морским, горным или лесным воздухом. Избегать излишнего нахождения под прямыми солнечными лучами, приучить себя к холоду.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Перечислите и охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье.
2. Что означает термин «количество здоровья»?
3. Что понимается под «ортобиозом»? Охарактеризуйте важнейшие условия ортобиоза.
4. Дайте определение понятиям «календарный», «психологический», «биологический» возрасты.
5. Что такое акселерация, ретардация, долгожительство?
6. В чем секрет долгожительства? Как прожить долгую здоровую и счастливую жизнь?

Тема 3. Естественные и функциональные факторы оздоровления

План:

3.1. Понятие работоспособности.
3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.

3.1. Понятие работоспособности

Что такое работоспособность? С физиологической точки зрения, работоспособность определяет возможности организма при выполнении работы к поддержанию структуры и энергозапасов на заданном уровне. В соответствии с двумя основными типами работ – физической и умственной – различают *физическую и умственную работоспособность*.

Говоря о работоспособности, выделяют *общую* (потенциальную, максимально возможную работоспособность при мобилизации всех резервов организма) и *фактическую работоспособность*, уровень которой всегда ниже. Фактическая работоспособность зависит от текущего уровня здоровья, самочувствия человека, а также от типологических свойств нервной системы, индивидуальных особенностей функционирования психических процессов (памяти, мышления, внимания, восприятия), от оценки человеком значимости и целесообразности мобилизации определенных ресурсов организма для выполнения определенной деятельности на заданном уровне надежности и в течение заданного времени при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов организма.

В процессе выполнения работы человек проходит через различные фазы работоспособности.

Фаза мобилизации характеризуется предстартовым состоянием. При

фазе врабатываемости могут быть сбои, ошибки в работе, организм реагирует на данную величину нагрузки с большей силой, чем это необходимо; постепенно происходит приспособление организма к наиболее экономному, оптимальному режиму выполнения данной конкретной работы.

Фаза оптимальной работоспособности (или фаза компенсации) характеризуется оптимальным, экономным режимом работы организма и хорошими, стабильными результатами работы, максимальной производительностью и эффективностью труда. Во время этой фазы несчастные случаи крайне редки и происходят, в основном, по причине объективных экстремальных факторов или неполадок оборудования.

Затем, во время *фазы неустойчивости компенсации* (или субкомпенсации), происходит своеобразная перестройка организма: необходимый уровень работы поддерживается за счет ослабления менее важных функций. Эффективность труда поддерживается уже за счет дополнительных физиологических процессов, менее выгодных энергетически и функционально. Например, в сердечнососудистой системе обеспечение необходимого кровоснабжения органов осуществляется уже не за счет увеличения силы сердечных сокращений, а за счет возрастания их частоты. Перед окончанием работы, при наличии достаточно сильного мотива к деятельности, может наблюдаться также фаза «конечного порыва».

При выходе за пределы фактической работоспособности, во время работы в сложных и экстремальных условиях, после фазы неустойчивой компенсации наступает фаза декомпенсации, сопровождаемая прогрессирующим снижением производительности труда, появлением ошибок, выраженными вегетативными нарушениями – учащением дыхания, пульса, нарушением точности координации.

Первый этап – врабатывание – приходится, как правило, на первый час (реже на два часа) от начала работы. Второй этап – устойчивой работоспособности – длится последующие 2–3 часа, после чего работоспособность вновь снижается (этап некомпенсированного утомления). Минимум работоспособности приходится на ночные часы. Но и в это время наблюдаются физиологические подъемы с 24 до 1 часа ночи и с 5 до 6 часов утра. Периоды подъема работоспособности в 5–6, 11–12,16–17, 20–21, 24–1 час чередуются с периодами ее спада в 2–3, 9–10,14–15,18–19, 22–23 часа. Это нужно учитывать при организации режима труда и отдыха.

Любопытно, что в течение недели отмечаются те же три этапа. В понедельник человек проходит стадию срабатывания, во вторник, среду и четверг имеет устойчивую работоспособность, а в пятницу и субботу у него развивается утомление.

Существует ли изменение работоспособности в течение продолжительных периодов времен: месяца, года или нескольких лет? Хорошо известно, что работоспособность женщин зависит от месячного цикла. Она снижается в дни физиологического стресса: на 13–14 день цикла (фаза овуляции), перед месячными и во время них. У мужчин подобные изменения гормонального фона выражены слабее. Некоторые исследователи связывают околомесячные колебания тонуса с гравитационным влиянием Луны. Есть подтверждения, что действительно, в период полнолуния человек имеет более высокий обмен веществ и нервно-психическую напряженность и менее устойчив к стрессам, чем во время новолуния. Причем у женщин овуляция и падение тонуса приходятся чаще всего на полнолуние.

Сезонные колебания работоспособности заметили давно. В переходное время года, особенно весной, у многих людей появляются вялость, утомляемость, снижается интерес к работе. Это состояние называют весенним утомлением.

В последние годы обнаружены ритмы функционирования нервной, мышечной и сердечнососудистой систем продолжительностью 5–1 дней. Их выраженность зависит от тяжести труда. У людей тяжелого физического труда они равны 5–8 дням, у работников умственного труда – 8–16 дням.

А как влияет на работоспособность возраст? Установлено, что в 18–29 лет у человека наблюдается самая высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. К 30 годам она снижается на 4%, к 40 – на 13, к 50 – на 20, а в возрасте 60 лет – на 25%. По данным ученых Киевского института геронтологии, физическая работоспособность максимальна в возрасте от 20 до 30 лет, к 50–60 годам она снижается на 30%, а в следующие 10 лет составляет лишь около 60% юношеской.

Длительное время ученые считали утомление отрицательным явлением, неким промежуточным состоянием между здоровьем и болезнью. Немецкий физиолог М. Рубнер в начале XX веке высказал предположение, что человеку отпущено на жизнь определенное число калорий. Поскольку утомление является «расточителем» энергии, оно ведет к сокращению жизни. Некоторым приверженцам этих взглядов даже удалось выделить из крови «токсины усталости», сокращающие жизнь. Однако время не подтвердило этой концепции.

Уже в наши дни академик АН Украины Г.В. Фольборт провел убедительные исследования, показавшие, что утомление является естественным побудителем процессов восстановления работоспособности. Здесь действует закон биологической обратной связи. Если бы организм не утомлялся, то не происходили бы и восстановительные процессы. Чем больше утомление (конечно, до определенного предела), тем сильнее

стимуляция восстановления и тем выше уровень последующей работоспособности. Важно и то, что в период восстановления происходит «текущий ремонт» органов и тканей, усиливаются процессы регенерации, заживления ран. Все это говорит о том, что утомление не разрушает организм, а поддерживает его. Подтверждением этого вывода являются исследования советского физиолога, профессора И.Л. Аршавского, в ходе которых было установлено, что физические нагрузки не сокращают, а наоборот, увеличивают продолжительность жизни.

Одно из наиболее емких определений состояния утомления дали советские ученые В.П. Загрядский и А.С. Егоров: «Утомление – возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости».

Почему же такая полезнейшая вещь имеет отрицательную окраску: снижается интерес к работе, ухудшается настроение, нередко возникают болезненные ощущения в теле?

Сторонники эмоциональной теории объясняют: это происходит, если работа быстро наскучила. Другие основой усталости считают конфликт между нежеланием работать и принуждением к труду. Наиболее доказанной сейчас считается деятельная теория.

Начиная с фазы субкомпенсации возникает специфическое состояние утомления. Различают физиологическое и психическое утомление. Первое из них выражает прежде всего воздействие на нервную систему продуктов разложения, освобождающихся в результате двигательно-мускульной деятельности, а второе – состояние перегруженности самой центральной нервной системы. Обычно явления психического и физиологического утомления взаимно переплетаются, причем психическое утомление, т.е. ощущение усталости, как правило, предшествует утомлению физиологическому. Психическое утомление проявляется в следующих особенностях:

– в области ощущений утомление проявляется в понижении восприимчивости человека, в результате чего отдельные раздражители он вообще не воспринимает, а другие воспринимает лишь с опозданием;

– снижается способность концентрировать внимание, сознательно его регулировать, в результате человек отвлекается от трудового процесса, совершает ошибки;

– в состоянии утомления человек меньше способен к запоминанию, труднее также вспоминает уже известные вещи, причем воспоминания становятся обрывочными, и человек не может применить свои

профессиональные знания в работе в результате временного нарушения памяти;

– мышление усталого человека становится замедленным, неточным, оно в какой-то мере теряет свой критический характер, гибкость, широту; человек с трудом соображает, не может принять правильное решение;

– в области эмоциональной под влиянием утомления возникает безразличие, скука, состояние напряженности, могут возникнуть явления депрессии или повышенной раздраженности, наступает эмоциональная неустойчивость;

– утомление создает помехи для деятельности нервных функций, обеспечивающих сенсомоторную координацию, в результате этого время реакции усталого человека увеличивается, а следовательно, он медленнее реагирует на внешние воздействия, одновременно теряет легкость, координированность движений, что приводит к ошибкам, несчастным случаям.

При продолжении работы фаза декомпенсации может довольно быстро перейти в фазу срыва (резкое падение производительности, вплоть до невозможности продолжения работы, резко выраженная неадекватность реакций организма, нарушение деятельности внутренних органов, обмороки).

После прекращения работы наступает фаза восстановления физиологических и психологических ресурсов организма. Однако не всегда восстановительные процессы проходят нормально и быстро. После сильно выраженного утомления вследствие воздействия экстремальных факторов организм не успевает отдохнуть, восстановить силы за обычные 6–8 часов ночного сна. Порой требуются дни, недели для восстановления ресурсов организма. В случае неполного восстановительного периода сохраняются остаточные явления утомления, которые могут накапливаться, приводить к хроническому переутомлению различной степени выраженности. В состоянии переутомления длительность фазы оптимальной работоспособности резко сокращается или может отсутствовать полностью, и вся работа проходит в фазе декомпенсации.

В состоянии хронического переутомления снижается умственная работоспособность: трудно сосредоточиться, временами наступает забывчивость, замедленность и порой неадекватность мышления. Все это повышает опасность несчастных случаев.

Психогигиенические мероприятия, направленные на снятие состояния переутомления, зависят от степени переутомления.

Для начинающегося переутомления (I степень) эти мероприятия включают упорядочение отдыха, сна, занятия физкультурой, культурные развлечения. В случае легкого переутомления (II степень) полезен

очередной отпуск и отдых. При выраженном переутомлении (III степень) необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха. Для тяжелого переутомления (IV степень) требуется уже лечение.

Вероятность возникновения несчастного случая повышается также, когда человек находится в состоянии монотонии вследствие отсутствия значимых информационных сигналов (сенсорный голод) либо вследствие однообразного повторения похожих раздражителей. При монотонии возникает ощущение однообразности, скуки, оцепенелости, заторможенности, «засыпания с открытыми глазами», отключения от окружающей обстановки. В результате человек не в состоянии своевременно заметить и адекватно отреагировать на внезапно возникший раздражитель, что в конечном счете и приводит к ошибке в действиях, к несчастным случаям. Исследования показали, что к ситуациям монотонии более устойчивы люди со слабой нервной системой, они дольше сохраняют бдительность по сравнению с лицами, обладающими сильной нервной системой.

3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Под *профессиональным здоровьем* принято понимать интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.

Отсюда следует, что главным показателем профессионального здоровья является *работоспособность,* отражающая указанные возможности человека.

Профессиональная работоспособность – максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т. е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

При этом под *физиологической стоимостью работы* (ФСР) принято понимать величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности. Для характеристики ФСР обычно используют два обобщенных показателя: уровень энерготрат за период работы и выраженность утомления к концу деятельности.

Таким образом, понятие «профессиональная работоспособность» связывает в естественный комплекс функциональное состояние организма, его изменения при том или ином виде деятельности, физиологическую и психологическую цену этой деятельности, эффективность

профессиональной деятельности и, следовательно, психическое, физическое и социальное благополучие.

Отсюда следует, что ведущим критерием, показателем профессионального здоровья может быть только профессиональная работоспособность.

В целях поддержания профессионального здоровья разработан комплекс мероприятий по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности. Данный комплекс входят следующие мероприятия:

– режим труда и отдыха;
– оздоровительную и укрепляющую физическую культуру;
– рациональное питание;
– исключение или, по крайней мере, сведение до минимума вредных привычек (никотин, алкоголь, психоактивные вещества); закаливание; ультрафиолетовое облучение;
– дополнительную витаминизацию;
– использование адаптогенов.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Дайте определение работоспособности. Опишите фазы работоспособности.
2. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».
3. Какие факторы влияют на профессиональную работоспособность спортсмена?
4. Уточните характерные факторы утомления, переутомления, перенапряжения.

Тема 4. Психология стресса

План:

4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы
4.2. Стресс и болезни
4.3. Профилактика стресса
4.4. Первая помощь при остром стрессе

4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы

Первоначальное понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие, т. е. обеспечения мобилизации психофизиологических ресурсов организма для адаптации в трудных условиях. Позднее понятие «стресс» стало использоваться для описания состояния индивида в экстремальных условиях на физиологическом,

психологическом и поведенческом уровнях. Особенно популярным термин «стресс» стал в начале 40-х гг. XX в., после того как его употребил в своих работах врач-физиолог Г. Селье.

Канадского физиолога Ганса Селье считают основоположником теории стресса. По его мнению, самые различные неблагоприятные факторы: холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция адреналина и многие другие – вызывают обычно одинаковый ответ организма, получивший название «общий адаптационный синдром». «Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные усиливают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Но независимо от того, какие изменения в организме они вызывают, между ними есть и общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какой бы она ни была».

Г. Селье удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм.

Таким образом, *стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.*

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма.

Действие стресса может быть усиливающимся или ослабляющимся, *положительным* или *отрицательным*, последний встречается чаще. Стресс может дать улучшение ряда психологических и физиологических показателей: интенсифицировать соматические возможности человека, улучшить его познавательные процессы (внимание, память, мышление), повысить мотивацию, резко изменить психологические установки. Стрессорами могут быть не только сильные реально действующие раздражители, но и представляемые, напоминающие о горе, угрозе, страхе, страсти, а также другие эмоциональные состояния. Стресс как бы перераспределяет и усиливает физические и психические резервы человека. Однако различные перенапряжения не проходят для человека бесследно: снижаются адаптационные резервы, возникает опасность

появления ряда заболеваний. Вслед за стрессом возникает общее чувство усталости, безразличия, а иногда и депрессии.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены *физиологический* и *психологический*.

Физиологический стресс – это непосредственный ответ (реакция) организма на резкое изменение окружающей среды или воздействие стимула, обычно физико-химической природы. Стресс характеризуется, в первую очередь, сильными физиологическими сдвигами, которые являются признаками нейрогуморальной и вегетативной активации. Человек в это время испытывает субъективный физический дискомфорт.

Физиологический стресс можно разделить на несколько частных видов: это шумовой, вибрационный, температурный стрессы и т.д.

Причина физиологического стресса – воздействие внешнего фактора: жары, холода, голода, жажды, боли и т.д. Каждый человек испытывает такие стрессы на себе: зимой, в морозы, и летом, в жару, к примеру. Даже самое простое действие – резкое опускание руки в ледяную воду – уже является показательным примером физиологического микро-стресса.

Психологический стресс в свою очередь можно разделить на *информационный* и *эмоциональный.*

Информационный стресс возникает в ситуациях значительных информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей переработки поступающей информации и не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе.

При *эмоциональном стрессе* отмечаются определенные изменения в психической сфере, в том числе изменения протекания психических процессов, эмоциональные сдвиги, трансформация мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения.

Эмоциональный стресс является комплексным процессом, включающим физиологические и психологические компоненты. Стрессорами могут быть как неожиданные, неблагоприятные воздействия (опасность, боль, страх, угроза, холод, унижение, перегрузки), так и сложные ситуации. Необходимость быстро принять ответственное решение, резко изменить стратегию поведения, сделать неожиданный выбор, ответить обидчикам.

Психический стресс можно охарактеризовать как состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной. В качестве основного условия возникновения стресса многие авторы указывают наличие угрозы.

Среди свойств личности, обусловливающих вероятность

возникновения стресса, ведущее место занимает тревожность, которая в условиях адаптации может проявляться в разнообразных психических реакциях, известных как реакции тревоги.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если спустя много лет окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - и есть сущность стресса.

Если стресс нарушает баланс функций организма, всякий ли стресс является плохим? Необязательно. Легкий стресс и напряжение иногда могут быть полезными. Например, ощущение легкого стресса при выполнении проекта или распоряжения часто заставляет сделать работу лучше, хорошо сконцентрироваться и работать энергично.

Подобно этому, физические упражнения могут вызывать временное стрессовое влияние на некоторые функции организма, но их польза для здоровья неоспорима. Только, когда стресс подавляет или плохо управляемый, появляются его негативные эффекты.

Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

Первый этап – реакция тревоги – фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

На первом этапе исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, «Ты сам (а) – такой (такая)...»).

Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

На втором этапе – стабилизации всех параметров, выведенных из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов.

Второй этап развития стрессового состояния проявляется в том что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). «Волна» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все впоследствии очень жалеют об этом.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает *третий этап* – истощение, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и в некоторых случаях смерти.

На третьем этапе он останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал»), и дает себе слово, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

Увы, через некоторое время стресс повторяется. Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения (по частоте и форме проявления). Чаще всего этот сценарии усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Так, одни переживают стресс, чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и без существенного вреда для здоровья окружающих). Другие – несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и находясь как бы «в стрессовом угаре».

Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий происходит почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как «включается» стрессовый механизм и начинает разворачиваться практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного «оружия». Человек начинает конфликтовать по причине какой-либо мелочи или пустяка. У него искажается восприятие действительности, он начинает придавать негативное значение происходящим событиям, подозревая всех «в несуществующих грехах».

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение

эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое снижение ее эффективности, пассивность и общее торможение («стресс кролика»).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Уровень стресса в нашей жизни зависит от индивидуальных факторов, таких как:

– физическое здоровье,
– качество межличностных взаимоотношений,
– количество обязательств и обязанностей, которые мы несем,
– степени зависимости других людей от нас и их ожиданий от нас,
– количества поддержки, которую мы получаем от других людей,
– количества изменений или травматических событий, которые недавно произошли в жизни.

Люди с сильной социальной поддержкой (состоящей из семьи, друзей, религиозных организаций или других социальных групп) сообщают о меньшем стрессе и общем лучшем психическом здоровье в сравнении с теми людьми, которые не имеют этих социальных контактов. У людей, которые плохо питаются, которые недостаточно высыпаются или физически чувствуют себя не хорошо, также снижена способность выдерживать напряжение и стрессы повседневной жизни, такие люди могут сообщать о высоком уровне стресса.

4.2. Стресс и болезни

Под влиянием вредоносных стрессов в организме могут возникать болезни. Такие болезни называются психосоматическими. Болезни возникают тогда, когда стрессоры повышают восприимчивость организма к некоторым патогенным микроорганизмам или нарушают нормальное функционирование защитных систем организма.

Стресс и уровень холестерина в крови. Повышенный уровень холестерина приводит к развитию атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов, что вызывает нарушение кровотока (обычно его ухудшение). Следствием этого может быть возникновение инсультов и инфарктов. В настоящее время показано, что одной из важных причин повышения уровня холестерина является повышенный уровень стресса.

Артериальная гипертензия. Это повышенное и приносящее вред давление крови на стенки артерий. Причин повышенного давления тоже может быть несколько. Но не вызывает сомнения то, что действие стрессоров приводит к повышению давления. Поэтому образовательные программы для гипертоников предусматривают обучение методам управления уровнем стресса.

Неврозы – эта группа нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, являющихся следствием длительного или чрезмерно интенсивного эмоционального напряжения. Главная причина невроза – нарушение системы регуляции эмоциональной связи, вызванное противоречием между установками и взглядами личности и внешней действительностью, т. е. в основе такого нарушения лежит интрапсихический конфликт. Невроз, являясь нервно-психическим расстройством, сопровождается вегетативными проявлениями: мышечным напряжением, тремором, нарушениями работы сердца, тревогой, чувством подавленности, головными болями, слабостью.

Инсульт и ишемическая болезнь сердца. Инсульт возникает в результате блокады кровотока или разрыва кровеносного сосуда в головном мозге, что вызывает недостаток кислорода и гибель нервных клеток. Результатом инсульта может быть паралич, нарушение речи, ухудшение моторных функций или смерть. Считается, что инсульт связан с высоким артериальным давлением, действием стрессоров и некоторых других причин.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) и ее связь с повышенным уровнем стресса объясняются повышенной активизацией стрессовых механизмов под влиянием стрессоров: учащение ритма сердца, повышение артериального давления, задержка жидкости в организме. Типичная жертва сердечного приступа – переутомленный, сильно загруженный работой бизнесмен с избыточной массой тела, сигаретой в зубах, снимающий напряжение с помощью спиртного.

Стрессоры снижают эффективность работы иммунной системы. В результате становятся более вероятными аллергические реакции, приступы астмы. Повышенный стрессовый уровень и дистресс усиливает мышечное напряжение и иммобилизацию мышц. Это приводит к головным болям, болям в спине, шее и плечах.

Анализ патогенной роли тревоги при психопатологических явлениях дает основание считать тревогу ответственной за большую часть расстройств, в которых проявляются эти нарушения. Такое утверждение основывается на том, что существует тесная взаимосвязь между тревогой и некоторыми физиологическими показателями, которая была обнаружена при исследовании механизмов эмоционального стресса.

Однако, рассматривая взаимозависимость тревоги с некоторыми

физиологическими показателями, следует учитывать, что тревога – это, прежде всего субъективное явление, уровень проявления и характер которого зависит от личностных особенностей индивида. В настоящее время хорошо известно, что особенности личности непосредственно влияют на характер ответного реагирования организма на воздействие окружающей среды.

Существуют также доказательства того, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы, поскольку во время гнева и ярости увеличивается содержание кислоты в желудке. Как показывают результаты исследования, в 80% случаях инфаркта миокарда заболеванию предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение.

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями типична завышенная самооценка, связанная с такими особенностями личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к «выяснению отношений».

Для больных язвенной болезнью характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга.

4.3. Профилактика стресса

Правильное проявление своих эмоций – это существенный элемент управления собой, рационального распределения сил, профилактики стресса и культуры поведения. К сожалению, нас не учат правильно выражать эмоции, что грозит определенными издержками на уровне личных переживаний, может послужить внутренним источником стресса и повлиять на качество межличностных отношений. Являясь древним механизмом приспособления, эмоции связаны с неосознаваемой сферой психики человека, но определенным образом могут контролироваться разумом. Этим объясняется постоянная борьба разума с эмоциями, которая порождает разнообразные внутренние конфликты, подтачивающие здоровье человека, и выводит на первый план проблему владения собой. В последнее время психологи заговорили о своеобразном «эмоциональном интеллекте», который не только отвечает за проявление эмоций, но и влияет на умственное развитие человека. *Эмоциональный интеллект* – это способность человека понимать собственные чувства, умение поставить

себя на место другого и умение контролировать эмоции для повышения собственной жизнестойкости. От эмоционального интеллекта зависит характер проявления эмоций. Важную роль в этом процессе играет самосознание, особенно умение правильно оценивать свои чувства и эмоции.

По сути, самосознание – это единство эмоционального и когнитивного интеллекта, которое дает человеку возможность управлять собой и эффективно справляться с возникшими трудностями. Если эмоциональный интеллект отвечает за проявление эмоций, то когнитивный регулирует их проявление сообразно ситуации. Еще Аристотель говорил: «Каждый может проявить свой гнев – это просто. Однако показать свой гнев кому следует, в должной мере, в нужное время, по делу и адекватно ситуации – это уже не просто». Эмоциональный интеллект – это проявление эмоций в отношении себя и других. Правильно выраженная эмоция – к месту и ко времени – является благом. Необходимость эмоциональной жизни как приспособительного механизма заключается в переживании разнообразных эмоций, а эмоциональный интеллект должен позаботиться об их правильном проявлении. Воспитание, обучение и умение управлять своим эмоциональным интеллектом становятся важным этапом в процессе научения управлению эмоциями. Низкий же эмоциональный интеллект, его неправильная работа могут спровоцировать стресс, последующую болезнь, а также нарушение межличностных отношений. Как показали исследования американских психологов, успешное продвижение по службе, те или иные достижения на работе, а в целом успех в жизни – на 80% зависят от эмоционального интеллекта и всего лишь на 20% от когнитивного интеллекта.

Повышение эмоциональной стабильности предполагает снижение непосредственного эмоционального реагирования на проблемы и повышение доли рационального компонента понимания ситуации, что может быть достигнуто посредством ведения своеобразного внутреннего диалога. Ведь наши чувства есть отражение нашей интерпретации ситуации и проблем. Второе – это развитие способности контролировать эмоции и повышение доли положительных чувств и эмоций. И, наконец, самое главное заключается в том, чтобы научиться поворачивать эмоции в нужном направлении.

4.4. Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко

затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. *Противострессовое дыхание*. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация*. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. *Концентрация внимания*. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. *Смените обстановку.* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. *Займитесь какой-нибудь деятельностью* – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. *Приятная музыка.* Включите успокаивающую музыку, ту,

которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. *Переключение внимания.* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

Если вы чувствуете, что не можете управляться со стрессом самостоятельно, или, что вы столкнулись с непереносимым стрессом, помните, что есть источники помощи.

1) *Проконсультируйтесь с врачом*. Стресс может сказаться на вашем организме, повышая вашу восприимчивость к инфекциям и ухудшая симптомы практически любого хронического заболевания. Стресс сам по себе может быть причиной многочисленных физических симптомов. Врач сможет оценить влияние стресса на вашу жизнедеятельность и может порекомендовать способы побороться с этими негативными влияниями. Помните, что нужно быть честными, говоря о выраженности стресса, который вы испытываете. В тяжелых случаях кратковременного жизненного стресса врач может поговорить с вами о возможностях медикаментозного лечения, чтобы помочь смягчить кратковременные симптомы. Врач также может помочь найти консультанта или психотерапевта.

2) *Рассмотрите возможность консультирования.* Консультирование по управлению стрессом предлагается различными специалистами по психическому здоровью. Доказано, что консультирование по стрессу и групповая терапия эффективны для уменьшения симптомов стресса и улучшения общего здоровья. Консультирование необязательно должно быть длительным, но некоторые люди получают пользу от серии сессий консультирования по стрессу от квалифицированного специалиста. Он может помочь выявить проблемные области в жизни и работать по стратегиям контроля над наиболее стрессовыми моментами или ситуациями. Сам акт разговора с беспристрастным и поддерживающим наблюдателем может быть очень хорошим способом снизить напряжение и беспокойство.

3) *Проводите время с теми, кого вы любите.* Бесчисленные исследования показывают, что люди со сбалансированной, счастливой структурой социальной поддержки (состоящей из друзей, семьи, близких

или даже домашних животных) переживают меньше симптомов, связанных со стрессом и являются лучшими стресс-менеджерами, чем люди без социальной поддержки. Ваши близкие могут предложить вам решения и помощь, когда вы нуждаетесь в них.

4) *Обучитесь техникам релаксации.* Многим программам релаксации, техникам медитации и методам эмоциональной и физической релаксации можно быстро научиться посредством посещения класса или курса с компетентным инструктором. Дополнительным преимуществом будет то, что вы встретите других людей с подобными целями и интересами.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Охарактеризуйте понятия «стресс», «стрессор», «эустресс», «дистресс».
2. Каковы физиологические изменения в организме при стрессе?
3. Как влияет стресс на состояние иммунной системы организма?
4. Назовите виды стрессоров.
5. Особенности стрессоров в работе руководителя.
6. В чем заключается профилактика стресса, противодействие стрессу, самопомощь при стрессе.

ЧАСТЬ II
ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Тема 5. Авторские системы оздоровления

План:
5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга
5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой
5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова

5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга

Натуральная гигиена (натуропатия) – это отказ от узкой специализации (лекарств), комплексное оздоровление организма с использованием природных средств (воздух, вода, свет, пища). Благодаря такому подходу в организме открываются целительные силы, заложенные самой природой.

У истоков натуральной гигиены стоят 2 основоположника – Герберт Шелтон и Поль Брэгг.

От народной медицины натуральная гигиена отличается следующими признаками:

1) натуральная гигиена систематична и комплексна;
2) приемы и методы натуральной гигиены научно обоснованы;
3) натуральная гигиена носит просветительский характер.

Если цель традиционной и народной медицины – лечить, то цель натуральной гигиены – обучить человека законам здоровья, обучить его конкретным знаниям для умелого использования действующих законов природы, жизни.

Основные постулаты натуропатии:

1. Каждый человек является хозяином своего здоровья. Причиной снижения здоровья является нарушение законов предписанных природой.

2. Здоровье можно вернуть. Правильный режим, ЗОЖ способствует возврату здоровья.

В своей системе П. Брэгг выделял следующие **законы здоровья:**

1. Необходимо полноценно питаться.

2. Потреблять достаточный для организма объем жидкости (самыми полезными напитками являются свежие соки, травяные чаи и чистая вода).

3. Свежий воздух и физические упражнения

4. Необходимо соотносить физические нагрузки с разумным

отдыхом.

5. Необходимо правильное мышление (быть оптимистом).

6. Отказаться от вредных привычек.

Таким образом, к оздоравливающим средствам П.Брэгг относил правильное рациональное питание, физические упражнения, чистый, свежий воздух, закаливание организма, солнечные ванны, внутреннее очищение путем голодания.

«Натуропаты» – люди, предпочитающие естественное, натуральное питание. Один из первых П. Брэгг провозгласил отказ от системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с изобилием углеводной, мясной, жирной и сладкой пищи. П. Брэгг умер в 1976 г. в возрасте 95 лет от несчастного случая (накрыла волна при катании на доске). Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Он был прав, когда говорил «Моё тело не имеет возраста».

П. Брэгг выделил *9 докторов данных Природой*, готовых помочь нам в создании отличного здоровья.

I. Доктор солнечный свет. Солнце дает не только свет, но и энергию, которая трансформируется в человеческую энергию. Солнечные лучи - мощное бактерицидное средство. Зеленые растения, свежие фрукты и овощи обладают свойством накапливать солнечную энергию и передавать её человеку.

II. Доктор свежий воздух. Дыхание это жизнь, это невидимая пища без которой мы не проживем 5-7 минут. При дыхании организм освобождается от углекислого газа и поглощает кислород. Но воздух содержит не только газы, но и различные виды энергии. Дыхание – это способ энергообмена. Оно осуществляется также через кожные покровы, включая системы терморегуляции. Преимущества правильного дыхания в том, что полностью выводятся углекислый газ и яды. Чем медленнее и глубже дыхание, тем длиннее жизнь человека.

III. Доктор – чистая вода. Человек на 70% состоит из воды. Недостаток воды нарушает течение химических и физиологических процессов в организме, т.к. все жизненные процессы базируются на воде. Ванны – это лечебное и расслабляющее средство: водолечение практиковал еще Гиппократ за 400 лет до н.э.

IV. Доктор – естественное питание. Основное значение в своей системе оздоровления П. Брэгг придавал рациональному питанию, в фундаменте которого заложено употребление натуральных продуктов, произведенных самой природой, без промышленной обработки:

- 60 % дневного рациона должны составлять овощи и фрукты (они служат основным источником минеральных веществ и витаминов, а так же обеспечивают организм клетчаткой, без чего не возможно здоровое

пищеварение);

- 20 % должны составлять белки, которые являются важнейшим строительным материалом в организме. Источником белка может служить как растительная, так и животная пища (домашняя птица, субпродукты, продукты моря, постное мясо ягненка, телятины, красной говядины, белок куриных яиц, молочные продукты; бобовые, соя, молодые зерна); употреблять мясо максимум 3-4 раза в неделю, 2-3 яйца в неделю;

- оставшиеся 20 % можно разделить на три части: 1) растительные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное), которые служат одним из поставщиков жизненной энергии, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, защищают внутренние органы; 2) натуральные сласти (мед, патока, сухофрукты без консервантов); 3) натуральные крахмалы (картофель, цельные зерна разных злаков), углеводы которых являются источником энергии; исключить вредные продукты:

1) рафинированный сахар, синтетические компоненты, минимум соли;

2) не злоупотреблять молоком и молочными продуктами;

3) не злоупотреблять животными жирами, жареным мясом, колбасами;

4) ни в коем случае нельзя переедать! Выходить из-за стола с легким чувством голода.

V. Доктор – голодание. Большую роль в своей системе он отводил оздоровительному голоданию: 1 раз в неделю – суточное голодание, 1 раз в 3 месяца – недельное. Это необходимо для очищения организма от накапливающихся продуктов обмена и ядов. П. Брэгг писал: «Голодание – не способ лечения какой-либо болезни или недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Благодаря голоданию организм может исцелить себя сам».

VI. Доктор физические упражнения. Ходьба, бег, движение являются функциональным методом оздоровления. Скелетные мышцы, сокращаясь, воздействуют на расположенные рядом сосуды и выполняют роль насосов. На поверхности человеческого тела имеется большое количество активных точек, механическое раздражение которых оказывает оздоравливающее действие на организм (босохождение, лечение охлаждением, снегохождение, массаж, акупунктура). Огромное значение П. Брэгг уделял физической культуре. Термин «физическая культура» он понимал гораздо шире. По его мнению, это не только физические упражнения, но весь комплекс средств, способствующих грамотному, культурному оздоровлению человека: это и рациональное питание, и чистый воздух, и психологическая настроенность на оптимизм, без которой нет физического

здоровья.

VII. Доктор – отдых. П. Брэгг понимает отдых как полную свободу от любой формы активности, покой, расслабление, что приносит полное расслабление нервной системы. Отличным отдыхом является сон, для которого нужно отводить достаточно времени; для очистки организма и расслабления тела рекомендовал принимать теплые ванны.

Смена деятельности также важнейший фактор сохранения хорошего здоровья.

VIII. Доктор хорошая осанка. Плохая осанка, боли в верхней части спины, шеи, в пояснице, усталость вызывают неправильное положение внутренних органов, плохое их функционирование. Советы как правильно стоять, сидеть.

IX. Доктор разум. Духовное начало – первое в человеке, его индивидуальное. Разум – второе начало, через которое душа выражается (разум – средство выражения души). Тело – третье начало, физическая, видимая часть. Разум должен всегда руководить телом. Вот почему необходимо культивировать только положительные мысли. Если тело будет управлять разумом, то человек превратится в больного раба. Болезнь, физическое страдание – показатель того, что вы представляете собой как человек. Разум должен вырабатывать созидательную философию жизни. Когда тело и разум находятся в гармонии, наступит духовное равновесие. К естественным способам оздоровления относится психический настрой, положительные эмоции, оптимизм. Исцеление, по мнению П.Брэгга, начинается в голове, необходима уверенность, что так будет.

5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой

Галина Сергеевна считала, что система естественного оздоровления (СЕО) предназначена не для излечения заболеваний, а для их профилактики. Хотя известно немало случаев полного избавления от серьезных недугов благодаря ее методике. Сама Г.С. Шаталова, будучи уже в преклонном возрасте, обладала гибкостью девочки, по утрам бегала, ходила в дальние пешие походы, обливалась ледяной водой. В декабре 2011 года этой чудесной женщины не стало, но разработанная ею методика по-прежнему помогает почитателям оставаться бодрыми и здоровыми.

Основополагающий момент методики Г.С. Шаталовой – осмысление себя как частички мира. Главная отличительная черта человеческого индивида – способность думать. Именно рассудок решает, какое жизненное направление избрать: гармоничного духовного и материального развития в согласии с природой или стезю вредных привычек, неумеренности в еде, пристрастия к табаку и алкоголю. Благожелательное

отношение к окружающему миру, к людям – вот волшебный ключик к победе всех недугов. Прежде всего, человек должен избавиться от злобы, зависти и эгоизма. В период эмоциональных и физических перегрузок, стрессов и болезней очень непросто настроиться на любовь и терпимость к окружающим. Но это необходимо сделать. Чтобы сохранить здоровье, придется перестроить себя, свои мысли и взгляды. Именно это требовала от учеников Шаталова Галина Сергеевна. Система естественного оздоровления позиционирует организм индивида как автономную, саморегулируемую и самовосстанавливающуюся структуру, которая управляет всеми протекающими в нем процессами. Она зиждется на трех основных принципах естественного оздоровления:

Духовная гармония. Шаталова называла это состояние – «мир в душе». Для него характерно единение с природой и окружающими, смирение, уравновешенность, отсутствие злобы, зависти и нетерпимости. Подобное состояние души исключает эмоциональное перенапряжение, укрепляет дух и тело человека.

Психическое здоровье – это такое состояние души, при котором происходит единение сознательного и подсознательного. В результате человек успешно справляется с различными жизненными обстоятельствами, сохраняя при этом оптимизм и бодрый настрой духа и поддерживая стабильные отношения с родными и близкими.

Физическое здоровье. Это самый малоизученный аспект системы. В наше время абсолютно здоровые люди – большая редкость. Только родившийся ребенок уже имеет патологическую генную наследственность. Поэтому так тяжело восстановить то, что было утеряно в результате неправильного образа жизни. Каждый отдельный человек неповторим, и относиться к нему необходимо бережно, поэтому система естественного оздоровления от Галины Сергеевны Шаталовой зиждется на индивидуальном подходе к больному. Все люди отличаются друг от друга, и что хорошо одному, может категорически не подойти другому.

Питание в системе Г.С. Шаталовой. Основой целительной кухни доктора являются биологически полноценные продукты, например, крупы, семечки, орехи, овощи и фрукты. Все продукты животного происхождения из рациона полностью исключаются. Необходимо отказаться от выпечки, молочных и консервированных продуктов. Необходимо исключить из рациона жирную пищу. Нельзя употреблять чай, кофе, шоколад, газированные напитки, алкоголь. Очень вредны соль и сахар. Они расстраивают функции поджелудочной железы, провоцируют диабет и мочекаменную болезнь. Галина Сергеевна вывела следующие постулаты здорового питания:

– Всегда тщательно и долго пережевывать еду.

– Первый прием пищи должен происходить в 11 часов утра. Следующий, и последний – в 17–18 часов дня. После этого есть крайне нежелательно. В случае сильного голода можно выпить зеленый чай с медом или свежевыжатый сок из овощей. Таким же образом следует поступать и ранним утром. Объем потребляемой пищи не должен составлять более 400–450 г. Именно такое количество еды вмещается в нерастянутый желудок. Необходимо соблюдать промежутки между приемами пищи. Для основных продуктов рациона промежуток должен быть не менее 3–4 часов, для мяса и молока – 6–8 часов. Следует придерживаться монодиеты. Трапеза должна состоять только из одного продукта. Хорошо употреблять чесночное или оливковое масло и масло из пророщенной пшеницы, постоянно пить свежевыжатые соки. Таким правилам питания всю жизнь следовала и сама Шаталова Галина Сергеевна.

Система естественного оздоровления построена по сезонам. Весной стоит предпочесть свежую зелень, летом и осенью – дары садов и огородов, ягоды по сезону. Зима – время для каш, орехов, семечек и масла.

Голодание – существенный элемент физического здоровья. Считая ограничение в пище началом исцеления, Г.С. Шаталова подразделяла полученный лечебный эффект на два периода. В самом начале оздоровительного процесса голодание помогает организму вернуться в природное состояние, снимая с него излишнюю пищевую нагрузку. При этом происходит очищение организма от накопившихся токсинов. На следующем этапе организм начинает питаться собственными запасами, используя ткани, которые не имеют существенного значения. На этом этапе очищения возможно рассасывание различных опухолей. В своей практике Г.С. Шаталова использовала разные виды голодания: полное, сухое, каскадное и кратковременное. Однако к полному голоданию Галина Сергеевна относилась очень осторожно и применяла его только в тяжелых случаях. Невысоким щуплым больным оно абсолютно противопоказано. Доктор Шаталова полагала, что ограничение в пище далеко не так безопасно, как кажется. Во время длительного поста у человека может меняться АД, расстраиваться сердечный ритм, возможны обмороки и отравление организма ядами от собственного распада. Поэтому весь процесс голодания должен контролироваться врачами и проводиться одновременно с очищением организма. Галина Сергеевна Шаталова интуитивно чувствовала, что хорошо, а что плохо для больного. Ее система естественного оздоровления построена на субъективном подходе к формированию метода голодания для каждого больного.

Правила употребления воды по системе Г.С. Шаталовой. Галина Сергеевна очень серьезно относилась к питьевому режиму и всем напиткам предпочитала чистую воду, которую советовала пить отдельно

от пищи. СЕО предусматривает употребление жидкости за 20 минут до еды или не ранее, чем через 2 часа после. Категорически запрещено пить во время принятия пищи, так как это расстраивает процесс пищеварения.

Очищение организма в системе естественного оздоровления. Доктор Шаталова рекомендовала очистительные процедуры лишь в период перехода на лечебную пищу. Галина Сергеевна полагала, что необходимо стремиться не к чистоте организма, а бороться с его замусориванием. Под этим она подразумевала полный отказ от пищи, отрицательно влияющей на печень и ЖКТ. Подход к избранию оптимального метода очищения имеет индивидуальный характер. На выбор влияет состояние здоровья больного и особенности его организма. Процедуры, используемые в процессе очищения, очень разнообразны. Это могут быть ванны, массажи, обертывания, клизмы. Шаталова в своей системе использует их все – и общепринятые, и нетрадиционные.

Система естественного оздоровления направлена в основном не на исправление питания, а на психологическую работу над собой, самосовершенствование. Даже употребляя натуральные продукты, ведя физически активную жизнь, используя силу трав и растений, трудно победить болезнь, если в душе злоба, зависть, трусость. Только очистившись от духовной скверны, больной, даже самый безнадежный, начинает идти на поправку. Отбросив вредные привычки и переключившись на здоровое питание, человек запускает в организме природный процесс самовосстановления. Доктор Шаталова считала, что абсолютно в любом человеке, даже неизлечимо больном, природой заложена могучая сила исцеления. Необходимо только помочь ей начать свою работу. Достичь излечения возможно, если применить комплексный подход к восстановлению организма. Нельзя освободиться от недуга, воздействуя на какой-либо один орган локально. Это лишь усугубит существующую проблему.

Физические нагрузки в системе естественного оздоровления. СЕО основывается на необходимости регулярного движения и физических нагрузок. Именно физическая нагрузка усиливает обмен веществ в организме, активизирует процессы жизнедеятельности и стимулирует выработку энергии. Лучшим видом нагрузки Шаталова считала бег. Физическая нагрузка во время движения равномерно распределяется на все мышцы тела, повышается потребление кислорода. Это влечет усиление газообмена и стимулирует восстановительные процессы организма. Если человек не может или не хочет бегать, оптимальной заменой станет спортивная ходьба. Помимо бега, Галина Сергеевна рекомендовала ежедневно делать физические упражнения, плавать. Особое внимание доктор Шаталова уделяла состоянию позвоночника. Занятие йогой поможет сохранить гибкость тела и осанку, подарит внутреннюю

гармонию и согласие с окружающим миром. Шаталова Галина Сергеевна в своей системе естественного оздоровления рекомендовала каждое утро начинать с дыхательных процедур. Хорошо делать гимнастику для легких на чистом воздухе, в любое время года. Если такой возможности нет, процедуру следует проводить в просторной, проветренной комнате. Дышать необходимо только через нос. При этом выдох должен быть значительно короче вдоха. Задерживать дыхание не стоит, особенно легковозбудимым людям, страдающим повышенным АД и неврозами. Эффективность системы Г.С. Шаталовой СЕО Галины Сергеевны – это не временный курс оздоровления. Это стиль жизни, стиль мышления. Результативность методики доказана многими людьми, излечившимися с ее помощью от таких страшных болезней, как рак, астма, сердечно-сосудистые патологии, гипертония. Но наилучшим образцом эффективности СЕО была сама Шаталова Галина Сергеевна. Система естественного оздоровления помогла ей до последних дней быть бодрой и жизнерадостной, сохранив силу духа и ясность мыслей до 96 лет. Доктор Шаталова провела множество экспериментов, подтверждающих эффективность СЕО. За долгие годы существования система приобрела миллионы последователей, которые с ее помощью побороли свои болезни и вернули здоровье.

5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова

Автор уникальной методики Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1898 г. под Луганском в селе Ореховка, в очень бедной шахтерской семье, в которой, кроме него, было еще восьмеро детей. Учился в церковно-приходской школе, с 12 лет батрачил, с 15-ти трудился на шахте. В юности слыл хулиганом, но с приходом советской власти исправился, стал ударно работать и учиться. Хотя позже разочаровался в советском режиме. После 35-ти его жизнь изменилась. Толчком стала… собственная болезнь. В 30 лет Порфирий Иванов заболел раком. Никто не брался за лечение, и постепенно он угасал. От отчаяния будущий предводитель моржей решил заболеть еще чем-нибудь, и в мороз вышел на улицу раздетым, чтобы простудиться. Но у него не получилось, и тогда он на себя вылил ведро ледяной воды. Потом снова и снова обливался холодной водой, ходил раздетым по морозу и стал замечать, что болезнь отступает, и силы наполняют его тело. Иванов продолжил закаливание, и в результате полностью исцелился от рака. Это его поразило, и он решил открыться природе: сначала снял шапку, потом обувь, одежду, остался в одних шортах. Со временем его здоровье стало гораздо крепче, чем до болезни. И тогда Иванов стал делиться своим опытом с другими. Позже он составил свод принципов своей закалки, «Детку», и даже отослал его в

Кремль Леониду Брежневу. Но власть в те времена относилась к нему настороженно, пытаясь всячески помешать. В общей сложности Порфирий Корнеевич Иванов провел в тюрьмах и психиатрических больницах 12 лет. Умер учитель в 1983 году, оставив людям учение (в народе их называют заповеди Порфирия Иванова), записанное более чем в 250 тетрадях. Напоследок он обратился к людям: «Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе, оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а завоевывается собственными делами и трудом в природе».

Учение Порфирия Иванова «Детка» – это оздоровительная система, которая основывается на закаливании организма, а также тесной связи человека с природой. Иванов был убежден, что наш организм – сложная, но в то же время совершенная саморегулирующаяся система. По своей природе человек не должен болеть, у него все есть, чтобы противостоять любому заболеванию. Веками люди развивались в согласии с природой и происходящими в ней процессами. Однако прогресс цивилизации поставил всех в экстремальные (как физические, так и психические) условия. Учитель предложил вернуть связь человека с природой, космосом, наладить работу организма в соответствии с природными биоритмами окружающего пространства. Согласно системе Порфирия Иванова, у каждого человека есть три основных качества: разум, совесть, любовь к природе и людям. И чем активнее он реализует их в жизни, тем крепче здоровье. Основа системы – закалка, в которую Иванов вкладывает широкий смысл. Это не только обливание холодной водой, но и устойчивость к любым неблагоприятным воздействиям, включая микробов, загрязненный воздух, вредную идеологию. Система Иванова направлена не только на оздоровление тела, но также и нравственности человека. Свод «Детка» включает в себя 12 основных советов. Каждый из них сам по себе обладает целительными свойствами, но только выполнение всех двенадцати гарантирует стопроцентный эффект.

Что же являет собой система Иванова? Эта методика состоит из 12 простых правил, которые необходимо не только выполнять, но и понимать, потому что во всех них заложен глубокий философский смысл. Ниже будут представлены все эти постулаты, а также к каждому приложится небольшое его объяснение.

Правило №1

Два раза в день необходимо купаться в прохладной воде. Делай это в речке, озере, собственной ванне или обливайся. Каждое свое теплое купание завершай холодной водой, чтобы тело свое приучать к гармонии.

Объяснение

Закаливание – основная цель методики Порфирия Иванова, а первое правило написано именно для ее достижения. Обливание или купание в

холодной воде – одна из основных практик во время укрепления иммунитета. Ежедневное ее применение позволит не только избежать простудных заболеваний, но и поможет телу быстрее адаптироваться к низким температурам, а также значительно укрепит силу духа.

Доказано, что 1-2 ведра с холодной водой, вылитых с утра на голову, способны не только пробудить весь организм, но и привести в работу внутренние органы, повысить работоспособность и настроение, ускорить обмен веществ (это очень важно для худеющих). Также многие замечают, что обливание стимулирует «пробуждение» хронических заболеваний, которые начинают быстро «покидать» организм.

Помните, что неподготовленному человеку нельзя сразу же обливаться холодной водой. В течение недели перед началом закаливания по системе Иванова необходимо выполнять несколько простых процедур:

– принимайте по утрам контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду;

– обтирайтесь полотенцем, смоченным в прохладной воде каждый вечер;

– по утрам до душа можно походить по мокрой траве, если есть такая возможность;

– посещайте бассейн или речку (или другие виды водоемов) хотя бы трижды в неделю.

После этого намного проще будет побороть страх холодной воды и быстрее адаптироваться к ней, а закаливание будет проходить намного приятнее. Но не стоит сразу же брать ледяную жидкость. Ежедневное обливание начинайте с температуры 28 градусов, постепенно понижая этот показатель. Выливайте на себя по два ведра утром и вечером.

Обязательно вытирайтесь после того, как закончили обливание, а если на улице тепло – уделите 15 минут активным упражнениям, чтобы тело обсохло само.

Обливание холодной водой можно проводить не только взрослым, но и детям, ведь закаливание им полезно не меньше. Делайте водные процедуры на свежем воздухе вместе с ними, обязательно следите за состоянием малыша, помните, что детскому организму на адаптацию к холодной воде нужно больше времени.

Перед началом водных процедур обязательно проконсультируйтесь с врачом, а если решили делать их с ребенком, то загляните к педиатру, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний. Обладателям заболеваний почек и верхних дыхательных путей, а также беременным закаливание холодной водой в системе Порфирия строго запрещено.

Правило №2

Перед или после процедуры холодного обливания, а лучше во время

нее встань босыми ногами на прохладную землю или снег (если закаливание происходит зимой), вдыхай глубоко свежий воздух, желая себе и окружающим добра и здоровья.

Объяснение

Порфирий Иванов утверждал, что все вокруг нас заряжено позитивными и негативными ионами. Первые дарят человеку энергию, силу и хорошее настроение, а вторые делают его вялым, ленивым и грустным. Земля и вода, как говорил он, заряжены позитивно, поэтому каждый человек обязательно должен контактировать с ними ежедневно.

Закаливание включает в себя не только обливание водой или купание, но и хождение по влажной прохладной траве, земле или снегу, которые стимулируют сосуды стоп. Всего несколько минут такого воздействия творят чудеса! Это не только повышает тонус сердечно-сосудистой системы, но и вызывает выработку эндорфина – гормона счастья и хорошего настроения, ведь на стопах также есть много нервных окончаний.

Что же касается пожеланий счастья, здоровья себе и окружающим, то Порфирий верил: войдя в гармонию с собой и природой, можно жить долго, имея крепкое здоровье. Но эффективность таких пожеланий можно доказать даже с психологической точки зрения, ведь они являются небольшой эмоциональной разрядкой, самовнушением или самонастройкой на удачу, радость, достижение духовного равновесия. Это поможет полюбить себя, а также повысит самооценку.

Правило №3

Откажитесь от алкоголя, прекратите курить, чтобы не убивать себя.

Объяснение

Наверное, это правило не нуждается в объяснении, ведь даже обладатели таких плохих привычек понимают, что алкоголь и сигареты разрушают тело человека. Порфирий Иванов учил своих последователей, что необходимо навсегда отказаться от подобного нарушения гармонии в организме.

А если нападает депрессия или отчаяние, а рука сама тянется за бутылкой или сигаретой, то необходимо выйти на улицу, пройтись босиком по земле и обдумать все, что беспокоит. Так можно не только зарядиться жизненной энергией, но и найти решение любой проблемы.

Кроме хождения, Порфирий рекомендовал смывать с себя весь негатив, пагубные желания водой. Это могут быть обливания, купание, контрастный душ или обильное питье.

Правило №4

Отказывайтесь от пищи в пользу духовного здоровья с вечера пятницы до обеда воскресенья, а если тело не выдерживает, то держитесь хотя бы сутки.

Объяснение

Многие люди слышали о пользе разгрузочных дней для здоровья. Поскольку система Иванова направлена также на оздоровление организма и развитие силы духа, то он не мог упустить этот момент.

Порфирий считал, что пищу необходимо употреблять для поддержания жизни, но человеческое тело нуждается в отдыхе от нее, поэтому с восьми часов вечера в пятницу и до двенадцати часов в воскресенье он пил только воду, обливался и бродил босиком по прохладной земле, очищая тело и мысли.

Практика целебного голодания в системе Иванова поможет очистить организм от шлаков и токсинов, даст отдохнуть желудку, кишечнику от переваривания, поэтому после такой «разгрузки» пищеварение будет проходить намного легче. Во время разгрузочных дней пейте лишь воду, травяной или зеленый чай. Обязательно перед практикой голодания проконсультируйтесь с врачом, ведь оно строго запрещено обладателям язв желудка или кишечника, а также больным с гастритом или повышенной кислотностью.

Правило №5

В воскресенье после голодания долго выйди на прохладную землю босым, вдохни чистый воздух, обдумай наступающий день, поблагодари природу за здоровье и силу, а потом можешь приступать к трапезе. Ешь все, что любишь, но и меру знай.

Объяснение

Из разгрузочного дня Порфирий Иванов выходил по-своему. Он считал, что тело необходимо зарядить энергией земли, поблагодарить природу за гармонию в своем организме, только после этого можно приступать к трапезе.

Иванов также пропагандировал здоровое правильное питание, ведь держать тело в чистоте необходимо постоянно. Оздоровляясь по методике Порфирия Иванова, необходимо ограничивать себя:

- в жирной;
- соленой пище;
- мясных блюдах;
- различных сладостях, кроме меда.

Сам же он очень любил овощи, фрукты, ягоды, каши без масла и соли, а также изредка позволял себе печеную рыбу или курицу. Редко употреблял горький шоколад или хлеб. Про питье он говорил, что водой можно заменить абсолютно все напитки, поэтому любил ее больше всего и пил по 2-3 литра в день.

Правило №6

Люби всю ту природу, что окружает тебя, ведь только так можно

поладить с ней. Не плюйся вокруг, а также не выплевывай ничего из себя, только так сможешь сохранить равновесие.

Объяснение

Многие ли задумываются о том, что сами они разрушают собственную гармонию, загрязняя свое окружение? Порфирий Иванов пропагандировал экологическую этику, которая предусматривала заботу не только о себе, но и о природе. Поэтому не мусорьте вокруг, не плюйте на землю и не справляйте нужду в неположенном месте, ведь только так можно сохранить чистоту.

Что же касается «не выплевывай ничего из себя», то речь идет о методике лечения различных заболеваний (кашля, бронхита, астмы, ангины) не отхаркиванием слизи, ведь лечить их обливанием холодной водой нельзя. Если же мокрота совсем не дает жизни, то смывайте ее теплой водой. Многие утверждают, что соблюдая это правило Иванова, намного легче вылечиться.

Правило №7

Здоровайся с каждым, кого встретишь, особенно с детками и пожилыми людьми, ведь так ты желаешь здоровья им, а они желают его тебе.

Объяснение

Порфирий часто оставался наедине с собой, но когда был в окружении людей, он охотно общался и здоровался с каждым, считая что так можно установить эмоциональное равновесие, поэтому в системе Иванова помимо закаливания и оздоровления прописаны правила о любви к природе и человеку.

«Здравствуйте» – так приветствовали друг друга люди на Руси, считая, что так они желают собеседнику здоровья, которое ценилось всегда. Сегодня в обществе вошло в привычку говорить это слово, не придавая ему скрытых пожеланий, поэтому каждый раз, когда здороваетесь с человек, вкладывайте в приветствие душу, реально желая здоровья. Тогда и в ответ можно услышать искреннее напутствие.

Правило №8

Помогай всегда и всем, особенно нуждающимся, больным, бедным, страдающим. Делайте это от чистого сердца, не кривя душой. Помните, что все когда-то возвращается.

Объяснение

Альтруизм – это не только помощь другим людям, но и хорошая духовная практика, которая помогает человеку открыться перед миром. Многие болезни приходят от стресса, злости и плохого настроения, поэтому для оздоровления организма необходимо убрать весь негатив и настроится на правильную волну. Поэтому живущий по системе Порфирия Иванова обязан помогать другим, а также жить без зла или насилия.

Также никто не отменял правило бумеранга, ведь существует множество примеров тому, что все поступки, хорошие или злые, возвращаются к человеку, поэтому всегда обращайтесь с окружающими так, как хотели, чтобы обращались с вами.

Правило №9

Победи в себе своих демонов: жадность, злость, скупость, гордость, страх, гордыню и лицемерие. Верь себе и людям. Не говори о других плохого, никому не желай зла, полюби каждого.

Объяснение

Система Порфирия – это реальное руководство не только по закаливанию, оздоровлению и воспитанию силы духа, но и целый стиль жизни в гармонии с собой и окружающим миром. Уже говорилось, что Иванов рассуждал про заряженность всех материй ионами. Даже мысли и поведение несут в себе позитивный или негативный заряд, который либо дарит энергию и здоровье, либо отнимает их. Отказавшись от ощущений-вампиров, выпивающих из человека всю его гармонию и равновесие, можно возмужать духом.

Страх и злость поможет победить обливание холодной водой, которая закалит тело и душу, а вот от остальных «неправильных» эмоций необходимо отказываться самому, борясь с их проявлениями. В этом поможет купание в природных водоемах, а также хождение по мокрой земле или снегу. Научитесь делиться и помогать ближнему, не гордитесь мелкими победами, а желайте большего, помните о равности каждого в этом мире.

Правило №10

Забудь о болезнях, переживаниях и смерти, ведь только так сможешь стать здоровым.

Объяснение

Ипохондрия – хандра людей 21 века, когда медицина уже наверняка может сказать, болен человек, или нет, но пациент продолжает утверждать о различных заболеваниях. Это случается из-за чрезмерного выпуска на экраны телевизора программ про болезни, их симптомы, а также из-за статей в газетах, журналах и прочего.

Мысли материальны, особенно если часто их повторять, ведь тогда они программируют человека на определенные действия, поэтому все о чем он думал – сбывается. Если они несут негатив, то он влияет на весь организм, поэтому могут развиваться различные «болячки». Порфирий Иванов утверждал, что необходимо забыть про беспочвенные переживания, принять себя вместе со своими хворями, только тогда можно от них избавиться. При выполнении всех правил системы, человек сможет излечиться ото всех болезней, поэтому о них нужно забыть.

Правило №11

Не отделяй действие свое от мыслей и порываний духовных. Читай, развивайся, но не забывай при этом действовать.

Правило №12

Делись с ближними опытом этого дела, но не возгордись своими возможностями, будь честен и скромен.

Объяснение

Правило №11 и 12 становятся завершающим аккордом в системе Иванова. Они гласят, что необходимо воплощать свои мысли в действии. Также нужно обязательно делиться опытом применения методики Порфирия, рассказывать о результатах своего закаливания и оздоровления с другими, чтобы они тоже могли достичь внутренней гармонии.

Методика Иванова – отличное пособие для жизни, ведь соблюдая 12 простых правил, можно войти в равновесие со своим телом, природой и окружением. Эта система также поможет оздоровить тело, закалить организм и дух, но главное – верить в себя, выполнять все необходимое. Помните, что перед некоторыми процедурами (закаливание холодным обливанием, хождение по прохладной земле, контрастный душ) необходимо пройти консультацию у врача.

Мнение специалистов о системе закаливания Порфирия Иванова. Закаливание как основа оздоровительной системы – неплохой метод. Ведь закалка в физическом смысле – это резкая смена температуры тела, которая активизирует нервную систему, усиливает обмен веществ. А самое главное – отлично стимулирует работу иммунной системы. При помощи закаливания омолаживаются клетки, а это значит, что из организма выходят токсины, и тело лучше впитывает питательные вещества. Обливание холодной водой делает человека более выносливым, здоровым. Но сразу в прорубь прыгать не стоит. Готовиться к обливаниям нужно постепенно, шаг за шагом. Однако гипертоникам и людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы обливание противопоказано. Система Иванова заслуживает внимания и похвалы!

5.4. Система естественного оздоровления Кеннета Купера

Доктор Купер разработал систему, позволяющую человеку *оценить* и *улучшить* состояние своего здоровья. Свою систему он назвал ***«аэробикой».*** Введенный термин емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок, т.к. улучшение состояния здоровья связано, прежде всего, с выполнением упражнений аэробного характера. При их выполнении потребляется большое количество кислорода. Цель занятий аэробикой – увеличить максимальное потребление кислорода (МПК).

Определение МПК. На основании результатов лабораторных

исследований определения МПК (прямой метод определения МПК) К.Купером был разработан его знаменитый 12-минутный тест. Выявленная зависимость (см. табл. 1) между длиной пробегаемой дистанции и максимальным потреблением кислорода позволяет определять ваше МПК в естественных условиях.

Таблица 1

Зависимость между длиной пробегаемой дистанции
и потреблением кислорода для людей от 17 до 52 лет (по К.Куперу, 1976)

Дистанция (в км)	***Потребление кислорода (в мл\кг\мин)***
меньше 1,6 км	меньше 25,0
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,8 и больше	51,6 и больше

Основываясь на этих результатах, К.Купер разделил мужчин и женщин по уровню подготовленности на 5 степеней: «очень плохо», «плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично». В таблице 2 представлены результаты для определения степени вашей физической подготовленности.

Методика проведения тестирования. Необходимо определить, какую максимальную дистанцию вы способны пробежать в течение 12–ти минут. Тестирование можно проводить самостоятельно или с посторонней помощью. Если во время бега вы задыхаетесь, замедлите бег до восстановления дыхания. При крайней усталости, сильной одышке или тошноте необходимо немедленно прекратить занятие. Не старайтесь повторять тест, пока уровень вашей физической подготовленности не будет урегулирован систематическими упражнениями.

Важно проводить тестирования в одинаковых условиях:

– величина нагрузки в разминке перед каждым тестированием должна быть по возможности равной;

– начинать тестирование нужно при одинаковом пульсе (в диапазоне 80-120 уд\мин);

– бежать во время тестирования необходимо по ровной поверхности без подъемов и спусков (по дорожке стадиона, дороге и др.);

– степень восстановления после предыдущей тренировки перед каждым тестированием должна быть как можно равной;

– погодные условия (скорость и направление ветра и др.) во время тестирования должны быть по возможности одинаковыми.

Таблица 2

Определение степени подготовленности человека
с помощью 12-ти минутного теста Купера (в км)

Степень подготовленности	***Пол***	***Возраст***			
		До 30 лет	***30-39 лет***	***40-49 лет***	***50 лет и больше***
«очень плохо»	***м***	меньше 1,6	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2
	ж	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2	меньше 1,0
«плохо»	***м***	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5
	ж	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3
«удовлетворительно»	***м***	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9
	ж	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6
«хорошо»	***м***	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,4
	ж	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15
«отлично»	***м***	2,8 и больше	2,65 и больше	2,5 и больше	2,5 и больше
	ж	2,65 и больше	2,5 и больше	2,4 и больше	2,2 и больше

Разминка. Перед началом тестирования может быть рекомендована следующая 10-минутная разминка:

1-2-ю минуты пройдите в довольно быстром темпе;

3-4-ю минуты перемежайте 15 секунд ходьбы и 15 секунд бега;

5-6-ю минуты – бег трусцой, т.е. бег в очень медленном темпе;

7-10-ю минуты – упражнения на растягивание, включая работу мышц рук, туловища, ног.

Перед тестированием и после выполнения теста измерьте свой пульс (количество ударов за 10 сек, умноженное на 6), показатели внесите в дневник самоконтроля.

Заключительная часть занятия (заминка). После нагрузки организм необходимо привести в состояние, возможно близкое к тому, которое было у вас перед занятием.

5 – 10 минут *восстановительного бега* (ЧСС не выше 100 уд/мин) и упражнения на расслабление облегчат переход вашего организма от нагрузки к покою.

5.5. Система здоровья академика Н. М. Амосова

Методика строится на трех главных «китах».

Первый – пищевой рацион с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно. Масса тела должна быть меньше цифры, равной росту минус 100.

Второй – физкультура. Амосов писал: «Физкультура всем нужна, а

детям и старикам – особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то, по идее, для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день. Но не хватает для этого характера у нормального постсоветского человека. Поэтому хотя бы 20 – 30 минут гимнастики в день, это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по *2*—5 кг. В качестве добавки к физкультуре желательно ходить быстрым шагом по пути на работу и обратно, хотя бы по одному километру».

Третий – самый трудный: умение управлять своей психикой. Учитесь властвовать собой!

В книге «Моя система здоровья» автор вспоминал, что, когда 30 лет назад он опубликовал свой комплекс гимнастики и рассказал о необходимости больших нагрузок, многие врачи были недовольны и считали, что они не нужны и даже опасны. С течением времени взгляды медиков изменились, не исключено, что и под влиянием личного примера Амосова. Сегодня после инфаркта разрешают бегать, говорят, что пульс должен достигать 120 ударов в минуту.

Для здоровья необходимы достаточные нагрузки, иначе они не нужны совсем. Тренировочный эффект любого занятия пропорционален продолжительности и степени тяжести упражнения. Превышение нагрузок, приближение их к предельным сопряжено с опасностями, перетренировка – это уже болезнь. Важнейшее правило тренировки – постепенность наращивания величины и длительности нагрузок. Поэтому темп наращивания, предупреждал Амосов, должен выбираться «с перестраховкой», чтобы ориентироваться на самые «медленные» органы.

Тренировка может преследовать различные цели. Но большинству необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему, чтобы противостоять «болезням цивилизации», вызванным общей гиподинамией. Сердце тренируется при любых занятиях физкультурой. Главная предосторожность – постепенное прибавление нагрузок. «Ни в коем случае не спешите скорее стать здоровым!» – это цитата из книги автора. Перед началом занятий по Амосову проверьте свою исходную тренированность. Она определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прежде всего нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить сердце. Если у мужчины он реже 50 ударов в минуту – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. Для женщин и юношей этот показатель больше чем у мужчин примерно на 5 ударов в минуту.

Потом спокойно поднимитесь на четвертый этаж и сосчитайте пульс. Если он ниже 100 ударов в минуту – отлично, ниже 120 – хорошо, ниже 140 – посредственно, выше 140 ударов в минуту – плохо, никаких дальнейших испытаний проводить нельзя. Тренировку следует начинать

практически с нуля.

Следующее испытание – подъем на шестой этаж, но уже в течение определенного времени. Сначала поднимитесь за 2 минуты – это как раз нормальный темп. И снова подсчитайте пульс. Тем, у кого он выше 140 ударов в минуту, больше пробовать нельзя, нужно тренироваться.

Существует много всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются не только величиной нагрузки, но и длительностью, поэтому их результаты трудно сравнивать. Вот две короткие пробы, приведенные в книге Амосова.

Проба с приседаниями Встаньте в основную стойку, поставив ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки), сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым людям, приседая, можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова сосчитайте пульс. Превышение числа ударов после нагрузки на 25 % и менее – отличный результат, от 25 до 50 % – хороший, 50 – 75 % – удовлетворительный, свыше 75 % – плохой. Увеличение количества ударов пульса вдвое и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или на заболевание.

Проба с подскоками

Предварительно сосчитав пульс, встаньте в основную стойку, поставив руки на пояс. В течение 30 секунд сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5–6 см. Затем снова сосчитайте пульс. Результаты оценивают так же, как и в пробе с приседаниями. Данная проба рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и спортсменов.

Никаких врачей для этих проб не нужно. «Правда, – пишет Амосов, – я бы сделал одно примечание: людям с явно нездоровым сердцем нужно сначала попробовать половинную нагрузку – 10 приседаний или 30 подскоков и, если пульс участился не более чем на 50 % по сравнению с покоем, пробовать полный тест».

Следует выделить два главных направления физических упражнений. Первое и важнейшее: повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Второе: поддержание на некотором уровне функции мышц и суставов. Значимость обоих направлений различается в зависимости от условий жизни, характера работы и возраста, а также устремлений человека.

Бег на месте – хороший способ общей тренировки, хотя плохо дозируется, так как легко сделать подскоки облегченными: достаточно поднять стопу на 15 см вместо 20, и треть нагрузки пропала. «Трусца на месте» – плохой заменитель настоящей трусцы. Но не нужно

преувеличивать недостатки, так как есть эффективный метод контроля – частота пульса.

Самое простое правило: частота пульса должна удваиваться по сравнению с покоем, однако быть не выше 140 ударов в минуту. Во всяком случае, пульс менее 120 ударов в минуту свидетельствует о том, что бег на месте неэффективен и нужно прибавить темп. В общем, важно выработать свой собственный ритм, обеспечивающий необходимую мощность, и постепенно доводить время до заданного уровня.

Гимнастика – это, конечно, не снаряды, а только вольные движения. Однако, если есть, где повесить турник, это совсем неплохо. Гантели – тоже хорошо, они позволяют легко повысить мощность упражнений. Тем более что именно мощности как раз и недостает в гимнастике для общей тренировки. Зато она имеет другое преимущество: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы. Если правильно выбрать комплекс движений, то можно поддерживать подвижность суставов в любом возрасте.

Комплекс упражнений Н. М. Амосова

1. Стоя, согнуться вперед, чтобы коснуться пола пальцами, а если удается, то и всей ладонью. Голова наклоняется вперед-назад в такт с наклонами туловища.

2. Сгибание позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам, одна – вниз до колена и ниже, другая – вверх до подмышечной ямки. Голову поворачивать справа налево.

3. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки. Кивки головой вперед-назад.

4. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на уровне груди, руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращение. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.

5. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в колене, к животу в положении стоя.

6. Перегибание через табурет максимально назад-вперед с упором носков стоп на какой-нибудь предмет – шкаф или кровать.

7. Приседания, при этом можно держаться руками за спинку стула.

8. Отжимание от дивана.

9. Подскоки на одной ноге.

Рекомендации пожилым людям

1. После 40 лет всем необходимы физкультура и ограничения в рационе. Суть режима: гимнастика – 1000 движений, бег – *2* – 3 км или быстрая ходьба – 5 км. К гимнастике хорошо добавить гантели. Масса тела должна быть «рост минус **100».**

2. По выходе на пенсию, когда появится свободное время, а главное – желание поддержать здоровье как можно дольше в приличном

состоянии, самое время увеличивать нагрузку: прибавлять бег и утяжелять гимнастику гантелями. Амосов сформулировал это правило так: «Старость сама подскажет: пока есть ум, желание и воля – будут и мотивы для нагрузок. Иссякнут они – значит, и не нужно напрягаться, пусть все идет по воле судьбы».

5.6. Оздоровительная система по А. А. Микулину

«До пятидесятилетнего возраста я, как и большинство людей, не придавал особого значения физической культуре, - пишет А.А. Микулин. - *Однако когда я тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось желание и время разобраться в сложном устройстве человеческого организма. Изучив много книг на эту тему, я и разработал свою систему, направленную и дополненную критикой и опытной проверкой моих друзей. Эта система позволила мне преодолеть болезни, перестать стареть и сохранить работоспособность на много лет, включая и настоящее время».*

Нужно оглянуться в прошлое, чтобы понять не только почему, но и, главное, как этот человек стал драться за своё здоровье, за свой ум, поэтому, что слишком однозначным, банальным и неправильным в корне был бы ответ: просто поэтому, что хотел, как все люди, пожить подольше. Как это принято у конструкторов он дал себе «техническое задание», сформулировав его с самого начала предельно коротко и ясно:

1. Разобраться самому и помочь разобраться в работе организма всем; 2. Помочь себе и помочь всем; 3. Долголетие должно быть активным.

Примеры долгожителей наглядно доказывают, что ресурсы организма значительно больше, чем мы думаем. Мы просто не следим за собой, организм работает на износ и раньше времени выходит из строя. Аналитический ум учёного выделил главные звенья в цепи поиска – влияние на жизнь человека биотоков, изучение кровообращения, дыхания, потовыделения, работы мышечного аппарата во время движений, физических упражнений. Постепенно сформировалась гипотеза об одной из главных причин старения – оседании продуктов обмена – «шлаков» в межклеточных пространствах. Значит, здесь, на этом уровне должна начинаться помощь человека собственному организму. И помощь эта в постоянном движении, правильном дыхании, рациональном питании. Справедливость своих размышлений, выводов, рекомендаций А.А. Микулин подтверждает личной практикой, собственным здоровьем и активным долголетием, а также трудом в 82 года.

Тысячи людей нашли безвременную кончину от «зашлаковывания» организма и нарушении нервной деятельности только потому, что им лень было каждое утро повторять цикл физических упражнений. Чтобы завоевать здоровье, счастливое трудовое долголетие, мало купить много

книг о пользе физической культуры, мало повесить на стене плакаты с описанием утренних физических упражнений, главное, нужно найти в себе силу воли или постепенно воспитать её, чтобы победить лень. Только в этом случае успех будет обеспечен.

Для каждого человека решающим условием полезности применения рекомендаций является обязательное соблюдение крайней постепенности и осторожности при овладении новыми упражнениями, к которым ранее организм не имел привычки. Живая клетка не может за 2 дня изменить свою структуру и жизнедеятельность. Для этого требуется время. День за днём в каждом упражнении следует постепенно прибавлять 1-2 движения, при беге каждый день прибавлять по 5-10 шагов и т.д. до определённого предела, индивидуального для каждого человека.

Внезапное перенапряжение сил чрезвычайно опасно для организма, постепенность же приводит к укреплению всего организма, делает человека здоровье, выносливее, ведёт к долголетию.

А.А. Микулин в своей книге «Активное долголетие» даёт описание нескольких уникальных методов тренировок. Например, *виброгимнастика* – простое упражнение, которое могут выполнять даже люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба. Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясение. При этом произойдёт тоже самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам кровь в венах получит дополнительный импульс движения вверх. Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати сотрясений нужно сделать перерыв в 5-10 секунд. При каждом упражнение нужно делать не более 60 сотрясений, выполнять их жёстко, однако никакой опасности для спинного хребта и его дисков нет. В течении дня нужно повторять упражнения 3-5 раз в течении минуты.

Ни в одной из популярных брошюр, рекламирующих бег, не сказано. Как надо ходить и бегать. А нужно это делать так: идти бодро, быстро, крупными шагами, стараясь ступать на землю всей ступнёй. То же самое относится к бегу.

Для приобретения максимальной бодрости и здоровья желательно ежедневно бегать по 15-20 минут (2-3 км), стараясь ставить ногу на пятку как можно жёстче. К бегу надо приучаться очень осторожно и постепенно. В первый день надо сделать 10 быстрых шагов, потом, согнув руки в локтях, 5-10 шагов бегом. Дышать надо спокойно. На 2 шага – вдох носом, на 2 шага – выдох ртом. Когда появится и второе дыхание; вдох и выдох надо делать длительным – на 4 шага.

А.А. Микулин советовал начинать своп день с комплекса гимнастических упражнений:

1. И.П. - О.С., гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки

вверх с одновременным подниманием на носки – вдох. Опуская руки вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнять 10-15 раз.

2. И.П.- О.С., гантели в опущенных руках, ладони обращены вперёд. Попеременные сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Во время сгибания рук гантели касаются плеч, а локти остаются неподвижными. Дыхание произвольное. Выполнять 15-20 раз.

3. И.П. - руки с гантелями впереди. Развести прямые руки в стороны до отказа так, чтобы лопатки соединились, – вдох, свести руки перед собой – выдох. Выполнять 10-15 раз.

4. И.П. - стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз, ладони внутрь. Поднять прямые руки в стороны – вдох, опустить руки в И.П. – выдох. Выполнять 10-12 раз.

5. И.П. - сидя на стуле, ступни ног закреплены за неподвижную опору, руки с гантелями за головой. Медленно наклониться назад, поворачивая туловище влево – вдох, вернуться в И.П. – выдох. То же самое в другую сторону. Выполнять 6-8 раз.

6. И.П. - лёжа на спине на полу, руки с гантелями вдоль туловища, ладони вниз. Поднять прямые руки вперёд и опустить назад до касания пола - вдох. Обратным движением рук вернуться в И.П. - выдох. Выполнять 10-15 раз.

7. И.П. - ноги шире плеч, руки с гантелями вверху. Сделать вдох, наклонить туловище вперёд с одновременным махом руками вниз и назад между ног - выдох. Выпрямляя туловище, поднять руки вверх - вдох. Выполнять 8-12 раз.

8. И.П. - ноги на ширине плеч, руки гантелями вверху. Вращение тазом в одну и другую сторону. Дыхание не задерживать.

Таким образом, исходя из программы А.А. Микулина, каждый человек утром должен делать следующее:

1. 10 упражнений дыхательной гимнастики в постели - 1 мин.
2. Волевая гимнастика - 1 мин.
3. Гимнастика для ног - 2 мин.
4. Гимнастика с гантелями - 5 мин.
5. Занятия на «Машине здоровья»-6 мин
6. Бег на воздухе 3 км - 20 мин.
7. Виброгимнастика - 2 мин.
8. Искусственная баня - 5 мин.
9. Душ, бритьё, умывание - 10 мин.
10. Завтрак - 10 мин.

Итого: 1 час 15 минут.

ЧАСТЬ III
ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Тема 1. Основные представления о здоровой личности

Задание 1. Вспомните или найдите в литературных источниках пословицы, поговорки, изречения, относящиеся к теме «Здоровье», «Здоровый образ жизни».

Найдите и составьте список интернет-источников, содержащих притчи, сказки, пословицы по теме здоровья, здорового поведения, жизненного пути.

Задание 2. Из найденных вами материалов соберите и составьте текст для главной страницы сайта «Психология здоровья», отвечающей цели мотивировать читателей к заботе о своем здоровье.

Задание 3. Составьте небольшое эссе, комментирующее следующие высказывания:

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ).

«Здоровье – не личная цель, а долг перед окружающими». Древнеиндийские тексты.

Задание 4. Оцените свой образ жизни по опроснику «Ориентировочная оценка здорового поведения».

Инструкция: обведите кружком число баллов, которое соответствует каждому ответу, после этого суммируйте их.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой не менее 20 мин. без перерыва?

	Баллы
3 дня и больше	10
1–2 дня	4
Ни разу	0

2. Как часто вы курите?

	Баллы
Никогда	10
Очень редко	5
Иногда	3
Каждый день	0

3. Какое количество алкоголя вы потребляете?

	Баллы
Не употребляю вообще	10
Не больше одной порции (50 г крепких напитков) в	8

неделю	
2–3 порции в неделю	6
4–6 порций в неделю и иногда больше 2 в день	2
Больше 6 порций в неделю	0

4. Сколько раз в неделю вы завтракаете?

	Баллы
Ни разу	0
1 или 2	2
3 или 4	5
5 или 6	8
7	10

5. Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?

	Баллы
Никогда	10
1 или 2 раза в неделю	8
3 или 4 раза в неделю	6
5 или 7 раз в неделю	4
8 или 10 раз в неделю	2
Более 10 раз в неделю	0

6. Сколько времени в сутки вы спите?

	Баллы
Более 10 ч	4
9–10 ч	8
7–8 ч	10
5–6 ч	6
Менее 5 ч	0

7. Как относится ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?

	Баллы
Превышает более чем на 30%	0
Превышает на 21–30%	3
Превышает на 11–20%	6
Превышает не более чем на 10%	10
Ниже на 11–20%	6
Ниже на 21–30%	3
Ниже более чем на 30%	0

Интерпретация

60–70 баллов. Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов вы не потеряли все 10 очков).

50–59 баллов. Вы ведете себя хорошо, но можете еще лучше, есть резервы.

40–49 баллов. Ваше поведение можно оценить как среднее; в нем многое следовало бы изменить.

30–39 баллов. Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Менее 30 баллов. Вы серьезно пренебрегаете своим здоровь- ем; без всякого сомнения, вы заслуживаете лучшего к себе отно- шения.

Опишите вашу самооценку полученных результатов. Если бы вы решили составить план развития своего здоровья, то какой пункт стал бы первым?

Тема 2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья

Задание 1. Опишите свои собственные представления о причинах здоровья и болезней человека. Спросите об этом своих близких (членов семьи, друзей, коллег). Оформите мини-эссе по результатам ваших размышлений и проведенных интервью. Обсудите в группах на занятиях.

Задание 2. Оцените свой тип восприятия информации с помощью опросника КВД.

Задание 3. Оцените свои ресурсы в самопонимании своего психосоматического состояния с помощью Торонтской Алекситимической шкалы.

Задание 4. Оцените уровень своего эмоционального благополучия с помощью опросника «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия».

Задание 5. Самоисследование. Постарайтесь понаблюдать за собой и понять, где в вашем теле «живут» чувства. Нарисуйте на бумаге объемного человечка. Изображение может быть весьма условным, но позволяющим выполнить задание. Закрасьте подходящим на ваш взгляд цветом на рисунке те части тела, где, по вашему мнению, «живут»: радость, гнев, досада, обида, удовлетворение, тревога, отчаяние, восторг, счастье, благодарность, любовь.

Проанализируйте свои чувства и ощущения – это поможет вам лучше понимать себя и управлять своими эмоциями. Обсудите результаты своего самоисследования на занятии в группе.

Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья

Задание 1. Оцените свои ресурсы как саморазвивающегося человека с помощью опросника зрелости личности В. А. Ананьева.

Задание 2.

1. Обсудите в группе основные компоненты понятия «эмоциональный интеллект». Расшифруйте возможности развитого эмоционального интеллекта в сохранении здоровья человека.

2. Оцените свой эмоциональный интеллект с помощью одноименного опросника.

Задание 3. Исследование приоритетных жизненных ценностей и ориентаций.

«Ценности»

Материалы: рабочие тетради, авторучки.

Шаг 1. Инструкция: «В своих рабочих тетрадях вам необходимо выписать все то, что для вас важно в жизни, то, что для вас представляет ценность. Время на выполнение 10 минут».

Шаг 2. Инструкция: «Сейчас проранжируйте получившийся список, распределите по местам собственные ценности. То есть напротив самой значимой ценности поставьте цифру «1», напротив менее значимой «2» и так далее. Напротив самой незначимой ценности должна стоять цифра, равная количеству ценностей в общем списке. Получившийся список перепишите в порядке убывания в рабочую тетрадь. Время на выполнение 7 минут».

Шаг 3. Подготовка. Участники объединяются в группы по 4–5 человек. Инструкция: «Представьте, что каждая группа оказалась на собственном необитаемом острове. И вот, вы собрались на общий совет договориться, что в вашей компании будет важным, на что нужно обращать внимание и что может быть со временем станет законом на вашем острове. Время заседания совета 15 минут. При работе можете пользоваться своими списками. По окончании работы запишите список ценностей группы в порядке убывания их значимости в свои рабочие тетради».

Шаг 4. Инструкция: «Итак, у вас в тетрадях должно получится два проранжированных списка – «мои ценности» и «ценности группы». Нарисуйте в рабочих тетрадях шкалу от 1 до 10 и отметьте на шкале, насколько ценности группы, в которой вы находились позволяли бы вам делать то, что важно именно для вас, реализовывать собственные ценности».

Комментарии. После упражнения проводится обсуждение. Если позволяет время то и после каждого шага участники могут делиться впечатлениями от выполнения задания.

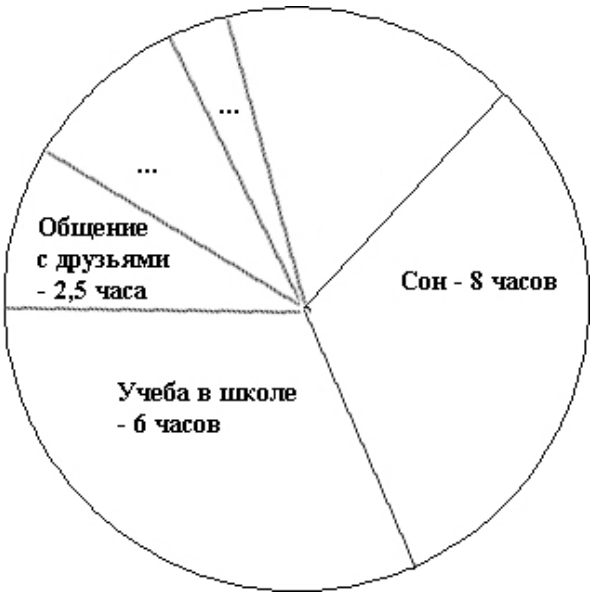
«Время»

Материалы: рабочие тетради, авторучки.

Шаг 1. Инструкция: «Нарисуйте в своих рабочих тетрадях круг. Этот круг символизирует ваш «среднестатистический» день. Отметьте на нем, сколько времени вы занимаетесь различными делами. Разделите круг на сектора; в каждом из них напишите то, какому занятию соответствует сектор и то количество времени, которое вы тратите на это занятие».

Шаг 2. Инструкция: «Теперь обратите внимание на собственные ценности, которые вы писали и ранжировали в первой половине занятия. Насколько то распределение времени, которое у вас получилось, соответствует выполнению важных для вас вещей? Нарисуйте теперь оптимальное распределение времени между делами».

Комментарии. После проведения упражнения проводится обсуждение. При проведении упражнения следует обратить внимание, что некоторые дела можно совмещать, например разговор по телефону и уборку квартиры или приготовление ужина. Тогда в сутках могут появиться дополнительные часы. Лучше, если это озвучат сами участники.



Тема 4. Здоровьесберегающие технологии

Задание 1.

Подбор литературы по проблеме здоровьесбережения

Задание 2.

Обзор интернет-источников по проблеме здоровьесбережения. На основании проведенного анализа ответьте на вопрос: Какие аспекты проблемы здоровьесбережения освещены достаточно хорошо, а какие нет? Ваши предложения?

Задание 3.

Составить словарь терминов (тезаурус) по данному курсу.

Задание 4.

Подготовка электронных презентаций одной из технологий здоровьясбережения.

Рекомендации к выполнению задания: подготовительный этап осуществляется внеаудиторно, а демонстрации и обсуждение презентаций проводятся на практическом занятии.

Задание 5.

Подбор техник здоровьесбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Требования к выполнению задания

Образец описания техник

Характеристика техники	*Описание техники*	*В каких случаях эффективно применение*
1.		
2.		

Задание 6.

Создание кейса методических материалов.

Составьте кейс технологий на основе применения физических упражнений здоровьесбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Задание 7.

Семинар-дискуссия на тему «Стресс: социальные корни».

Задание 7.

Разработка тренинга «Стрессменеджмент»

ЧАСТЬ IV
ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

СРС 1. ***Здоровье и образ жизни***

1. Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения.
2. Из чего складывается образ жизни.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья.
5. Субъективная и объективная оценка здоровья.
6. Отличия в образе жизни у различных социальных групп.
7. Определение понятия «физическое здоровье».
8. Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов.
9. Закономерности физического развития.
10. Функциональные резервы человека: физиологические, биохимические, психологические.

СРС 2. ***Душевное здоровье и культура***

1. Душевное здоровье и душевные страдания.
2. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья.
3. Взаимоотношение человека и культуры.
4. Взгляды З.Фрейда на душевное здоровье и культуру.
5. Позиции А.Адлера и Э.Фрома по культуре и образе жизни.
6. Человек в процессе становления по Г.Оллпорту.
7. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре.

СРС 3. ***Психическое здоровье студентов***

1. Стрессогенные факторы в студенческой среде.
2. Идентификация студента со средой деятельности.
3. Неблагоприятные типы поведения среди студентов.
4. Концепция когерентности Антоновского для профилактики стресса. Направления деятельности психологической помощи студентам.
5. Социальная поддержка как фактор психического здоровья.
6. Эмоциональная поддержка. Помощь в решении проблем. Поддержка со стороны конкретных лиц.

СРС 4. ***Социальное здоровье***

1. Благополучие популяции – идеальная цель общества.
2. Заболевания и их социальная значимость.
3. Значение для здоровья общественного устройства и биологического состояния популяции.
4. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье.
5. Религиозность и отношение к нормам морали.
6. Уровень здоровья в социальных группах.
7. Социальные классы и их стратификация.
8. Здоровье в социальных классах.
9. Здоровье в гендерных группах.
10. Семья ее трансформация и влияние на здоровье.

СРС 5. ***Психологическая устойчивость личности***

1. Понятие «устойчивой личности».
2. Роль психологической устойчивости для человека.
3. Составляющие психологической устойчивости.
4. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость.
5. Межличностное взаимодействие.
6. Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностная и коммуникативная активность.

СРС 6. ***Психология профессионального здоровья***

1. Определение профессионального здоровья.
2. Вклад В.Бехтерева в изучение профессионального здоровья.
3. Профессиональное самоопределение.
4. Критерии успешности профессиональной адаптации.
5. Влияние возраста, пола и индивидуальных особенностей на адаптацию. Стресс в профессиональной деятельности: физиологический и психологический.
6. Профессии, в которых стресс наиболее част. Шкала социального стресса. Проявления стресса на поведенческом уровне.
7. Физиологические реакции в условиях стресса.

Тестовые задания

1. Наукой о воспитании и обучении человека здоровому образу жизни занимается...

a) философия;
b) антропология;
c) педагогика здоровья.

2. В 1980г. И.И. Брехман ввел в научную литературу новый термин ..., обозначив актуальное направление в науке, связанное с изучением и становлением здоровья, выявлением методов его активного формирования
а) «ортобиоз»;
б) «валеология»;
в) «анабиоз».

3. В конце 60-х – начале 70-х гг. 20 века в России появляются целевые работы об...
а) охране здоровья детей;
б) органах опеки;
в) эфтаназии.

4. Мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом называется...
а) аспектом здоровья;
б) здоровым образом жизни;
в) психическим здоровьем.

5. Отсутствие хронической заболеваемости, физических дефектов, функциональных нарушений, ограничивающих социальную дееспособность человека, называется...
а) состоянием душевного благополучия;
б) критичностью к себе;
в) соматическим здоровьем.

6. Развитию ... способствуют: рациональный учебный труд и отдых; развитие личной самодисциплины; творческая самоорганизация жизни; организация оптимального двигательного режима.
а) культуры здоровья;
б) образованности;
в) общей культуры.

7. Качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья» и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения называют термином...
а) «здоровый образ жизни»;
б) «психическое здоровье»;
в) «здоровьесберегающие образовательные технологии».

8. Метод, основанный на внушении, называется...
а) суггестопедия;
б) релаксопедия;
в) аудиовизуальный.

9. Метод с использованием ритмической стимуляции органов чувств для формирования у обучаемых состояния, необходимого для усвоения данного вида информации называется...
а) гипнопедия;
б) ритмопедия;
в) сугестокибернитический.

10. К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: ...
a) технологию комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
b) педагогические технологии, содействующие здоровью;
c) технологии, формирующие здоровый образ жизни;
d) технологии воспитания и обучения;
e) инновационные технологии.

11. Способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков...
a) воспитание;
b) здоровьесберегающая среда;
c) психологический климат.

12.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
a) стретчинг;
b) ритмопластика;
c) динамические паузы;
d) подвижные и спортивные игры;
e) релаксация;
f) технологии эстетической направленности;
g) гимнастика пальчиковая;
h) гимнастика для глаз;
i) гимнастика дыхательная;
j) гимнастика бодрящая;
k) гимнастика корригирующая;
l) гимнастика ортопедическая.

13. Технологии обучения здоровому образу жизни:

a) физкультурное занятие;
b) проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

14. Коррекционные технологии:

арттерапия;
технологии музыкального воздействия;
сказкотерапия;
технологии воздействия цветом;
технологии коррекции поведения;
психогимнастика.

Итоговый контроль по дисциплине

_____ – это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма.

* Витамины

_____ – это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал, определяющий основные законы его индивидуальной жизни.

* Конституция человека

_____ – это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).

* Общественное здоровье

_____ – это закономерно и неизбежно наступающий период возрастного развития, заключительный период онтогенеза.

*Старость

_____ – это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.

* Регрессия

_____ – это защитный психологический механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные, неприемлемые для сознания, инстинкты и желания.

* Проекция

_____ – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

* Сексуальное здоровье

_____ – это максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т.е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

* Профессиональная работоспособность

_____ – это наводнения, циклоны, ураганы и смерчи, пожары, снежные заносы и лавины, сели, землетрясения и извержения вулканов, оползни, обвалы, цунами, засухи, эпидемии.

* Стихийные бедствия

_____ – это наука об индивидуальном здоровье человека.

* Валеология

_____ – это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).

* Гетеротопность

_____ – это области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний.

* Психогигиена и психопрофилактика

_____ – это область психологической науки, изучающая обусловленные взаимодействием с матерью закономерности психологического и психического развития на самых ранних этапах онтогенеза человека от зачатия до первых месяцев жизни после рождения.

* Перинатальная психология

_____ – это один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции.

* Питание

_____ – это один из трех основных компонентов, входящих в со- став пищи, основной источник энергии для организма.

* Углеводы

_____ – это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, служит материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям.

* Белки

_____ – это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи; его поступление в организм с пищей необходимо для нормального снабжения организма основными жирными кислотами и для нормальной абсорбции жирорастворимых витаминов из кишечника.

* Жиры

_____ – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека.

* Образ жизни

_____ – это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

*Внутренняя картина здоровья

_____ – это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

* Афферентация

_____ – это процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов.

* Тренировка

_____ – это психологический защитный механизм, бессознатель- ный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, позволяющий преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

* Идентификация

_____ – это психологический защитный механизм, попытка личности доказать с целью самоутверждения, что поведение рационально и оправданно и потому социально одобряемо.

* Рационализация

_____ – это психологический защитный механизм, проявляющийся в прикрытии собственной неполноценности через подчеркивание желаемых черт или в преодолении неуспехов в одной сфере деятельности сверхудовлетворением в других сферах.

* Компенсация

_____ – это психологический защитный механизм, состоящий в защите себя от неприятной действительности путем отказа адекватно воспринимать ее.

* Отрицание

_____ – это психологический защитный механизм, состоящий в подавлении, исключении из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека.

* Вытеснение

_____ – это разнонаправленность возрастных изменений, связанных с подавлением одних и активизацией других жизненных процессов.

* Гетерокатефтентность

_____ – это снижение двигательной активности.

* Гипокинезия

_____ – это совокупность адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

*Адаптационный синдром

_____ – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

* Стресс

_____ – это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

* Психологическая защита

_____ – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

* Уровень жизни

_____ – это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакци й организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

* Закаливание организма

_____ здоровьем называют характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности.

*Профессиональным

_____ катастрофы – это вид катастроф, вызванных действием антропогенных факторов, которые привели к качественному изменению биосферы, оказывающему вредное воздействие на людей, животных, растительный мир и окружающую среду в целом.

* Экологические

_____ компонент гестационной доминанты – это совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся при возникновении беременности и формирующих у беременной женщины поведенческие стереотипы, направленные на сохранение гестации и на создание условий для развития будущего ребенка.

* Психологический

_____ конституцию определяет особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный

характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетики организма.

* Лимфогематологическую

_____ конституцию определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент.

* Психологическую

_____ конституцию составляет: «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии.

* Тепотипическую

_____ конституцию составляют: генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами).

* Рефлексивную

_____ конституция – это традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового статуса.

*Фенотипическая

_____ называется процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда».

* Профессиональной адаптацией

_____ называется развитие возрастных изменений с различной скоростью (костно-суставная система).

* Гетерокинетичность

_____ называется различие по времени наступления старения отдельных тканей, органов, систем.

* Гетерохронностью

_____ называется снижение мышечных усилий.

* Гиподинамией

_____ называется совокупность проявлений дестабилизирующих факторов, нарушающих заданное функционирование социальной системы.

* Чрезвычайной ситуацией

_____ называется сознательная, основанная на опыте избирательная психологическая связь человека с различными сторонами жизни, проявляющаяся в его действиях, реакциях, переживаниях, называется.

* Отношениями

_____ называют величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности.

* Физиологической стоимостью работы

_____ называют людей, видящих причину всего происходящего с ними во внешних обстоятельствах и воздействиях.

* Экстерналами

_____ называют людей, склонных брать на себя ответственность за то, что происходит в их жизни, уверенных в себе и рассчитывающих на самого себя.

* Интерналами

_____ называются катастрофы, при которых наблюдается внезапный выход из строя машин, механизмов и агрегатов во время их эксплуатации, сопровождающийся серьезными нарушениями производственного процесса, взрывами, образованиями очагов пожаров, радиоактивным, химическим, биологическим заражением больших территорий, гибелью людей.

* Техногенными

_____ называются ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью, возникающие в результате явлений и действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей.

* Стихийными бедствиями

_____ называются условия деятельности, при которых могут внезапно возникать ситуации, опасные для жизни субъекта деятельности или окружающих его людей.

* Особыми

_____ называются условия, которые обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма человека и не вызывают чрезмерного нервнопсихического напряжения.

* Нормальными

_____ называются чрезвычайные ситуации, которые охватывают значительную по площади территорию (территорию, равную одному или нескольким районам, площади крупного города).

* Территориальными

_____ называются чрезвычайные пределах небольшого населенного пункта.

* Местными

_____ называются чрезвычайные ситуации, связанные с реальной витальной угрозой, возникшие в пределах какого-либо объекта.

* Локальными

_____ стресс – это стресс, при котором имеет место негативное воздействие на органы и ткани организма.

* Физиологический

_____ стресс – это стресс, при котором имеет место проявление отрицательных и положительных чувств и эмоций.

* Психологический

Вопросы к экзамену

1. Подходы к определению понятия «здоровье».
2. Подходы к исследованию здоровья в психологии.
3. Модели понимания здоровья (по Н.Н. Малярчук).
4. Виды (уровни) здоровья человека.
5. Факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
7. Проблема здорового образа жизни.
8. Понятие о валеологии: предмет, задачи, методы.
9. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.

10. Биологические принципы ЗОЖ.
11. Социальные принципы ЗОЖ.
12. Факторы, определяющие образ жизни человека.
13. Принципы здорового образа жизни (по Н.М. Амосову).
14. Проблема отношения к здоровью в психологии.
15. Структура (компоненты) отношения к здоровью.
16. Понятие физического здоровья (базовые, индивидные свойства).
17. Понятие психического здоровья в психологии.
18. Понятие психологического здоровья в психологии.
19. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов.
20. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья.
21. Методы и методики диагностики психического здоровья.
22. Методы и методики диагностики психологического здоровья. Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья.
23. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов.
24. Культура здоровья и адаптация к стрессу: как научиться жить без тревог.
25. Секреты долгой и здоровой жизни. Роль СМИ и Интернета в пропаганде культуры здоровья.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

1. Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие [Текст] // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2014.

2. Овчинников Б.В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: учебное пособие /Б.В. Овчинников. - СПб: СпецЛит, 2010. - Режим доступа: http://www. biblioclub

3. Психофизиология здоровья курсантов образовательных организаций системы МВД России: учебное пособие [Текст] / А.З. Минуллин, Р.Р. Халфина, Э.Ш. Шаяхметова. – Уфа : УЮИ МВД России, 2017. – 96 с.

4. Шаяхметова Э.Ш. Психология здоровья: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки: 37.03.01 – «Социальная психология» [Текст] /Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова, Г.А. Шурухина, Д.Г. Огуречников. – Уфа: БГПУ, 2017. – 114 с.

5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] /Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер. 2012. – 202 с.

6. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество [Текст] /Н.М. Амосов. - М.: АСТ Сталкер, 2005.- 464с.

7. Иванова Е. К активному долголетию по методу А. А. Микулина [Текст] /Е.К. Иванова.- СПб.: Вектор, 2005.-69с.

8. Купер К. Как держать под контролем свой вес [Текст] /К. Купер, Г.Х. Блумфилд. – М.: Попурри, 2003. – 192с.

9. Купер К., Блумфилд Г.Х. Обретение энергии и снятие напряжения [Текст] /К. Купер, Г.Х. Блумфилд. – М.: Попурри, 2003. -208с.

10. Программа жизни острова Окинава: Секреты долгой и здоровой жизни [Текст] / Пер. с англ. Е. Г. Богдановой. – М.: РИПОЛ классик, 2005.

Содержание

Предисловие..... 3
ЧАСТЬ I. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ».... 4
Тема 1. Психология здоровья как наука …… 4
1.1. Исторический аспект проблемы…….. 4
1.2. Введение в психологию здоровья…… 6
1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья…… 7
1.4. Критерии психического и психологического здоровья……. 8
1.5. Проблемы психологии здоровья…….. 10
Вопросы и задания для самопроверки…… 11
Тема 2. Факторы, формирующие здоровье …… 11
2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье. …….. 11
2.3. Понятие возраста. Долгожительство..... 12
Вопросы и задания для самопроверки…… 21
Тема 3. Естественные и функциональные факторы оздоровления..... 21
3.1. Понятие работоспособности ……..... 21
3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.……..... 26
Вопросы и задания для самопроверки…… 27
Тема 4. Психология стресса …….. 27
4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы …….. 27
4.2. Стресс и болезни …….. 32
4.3. Профилактика стресса ……. 34
4.4. Первая помощь при остром стрессе……. 35
Вопросы и задания для самопроверки…… 38
ЧАСТЬ II. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»..... 39
Тема 5. Авторские системы оздоровления..... 39
5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга..... 39
5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой..... 42
5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова..... 46
5.4. Система естественного оздоровления Кеннета Купера…….. 53
5.5. Система здоровья академика Н. М. Амосова…….. 55
5.6. Оздоровительная система по А. А. Микулину…… 59
ЧАСТЬ III. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»..... 62
Тема 1. Основные представления о здоровой личности 62
Тема 2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья……. 64
Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья……. 65
Тема 4. Здоровьесберегающие технологии……. 66

ЧАСТЬ IV. ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»..... 68
Тестовые задания..... 69
Итоговый контроль по дисциплине..... 72
Вопросы к экзамену..... 79
Список рекомендуемой литературы по курсу..... 81

Учебное издание

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна,
доктор биологических наук,
профессор кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Макушкина Ольга Михайловна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Валитова Алия Исхаковна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Валишина Альбина Маратовна,
старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

учебное пособие

Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 23.03.2019
Формат 60х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 5,3
Тираж 300 экз. Заказ №_____



Шурухина Галина Анатольевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М. Акмуллы. Отличник образования Республики Башкортостан, семейный психолог, тренер.
В 2011 году защитила диссертацию в Российском университете дружбы народов на тему: «Индивидуально-типические особенности проявления и гармонизации инициативности старших школьников и студентов». Автор более 80 научных публикаций.

Научные интересы: общая психология, системное изучение свойств личности, психология семьи, психология лидерства.



Новикова Ирина Александровна

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и дифференциальной психологии Российского университета дружбы народов (Москва), член-корреспондент МАН ПО, член Американской психологической ассоциации (APA), член Международного психологического общества почета (Psi Chi). Автор более 200 публикаций.

Научные интересы: психология личности и индивидуальности, типологические исследования личности, социальная психология, кросс-культурные исследования.



Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна

Доктор биологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М. Акмуллы, заведующая лабораторией психофизиологии и нейропсихологических исследований. Автор более 200 публикаций, 10 учебных пособий.

Научные интересы: психофизиология, психология спорта, психология достижений, психология инициативности.

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. Акмуллы

РУДН

Г.А. ШУРУХИНА, И.А. НОВИКОВА, Э.Ш. ШАЯХМЕТОВА

ПСИХОЛОГИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



УФА - МОСКВА 2020

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»
кафедра общей и социальной психологии

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Российский университет дружбы народов»
кафедра социальной и дифференциальной психологии

ПСИХОЛОГИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ

учебное пособие

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»

Уфа-Москва 2020

УДК159.923
ББК 88.3
Ш 95

Рецензенты:

Фомина Наталья Александровна, доктор психологических наук, профессор, академик Международной академии наук педагогического образования и академии имиджелогии, Почетный работник высшего профессионального образования, профессор кафедры психологии личности, специальной психологии и коррекционной педагогики Института психологии, педагогики и социальной работы Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина, главный редактор журнала «Психолого-педагогический поиск» г. Рязань

Ершова Регина Вячеславовна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна

Шурухина Г.А. Психология инициативности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» / Г.А. Шурухина, И.А. Новикова, Э.Ш. Шаяхметова. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, Москва: РУДН 2020. – 126 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и программой курса по специальности: «Педагогика и психология девиантного поведения», которая относится к дисциплинам базовой части учебного плана. Пособие включает курс лекций, а также практикум по курсу: тренинг по гармонизации и развитию инициативности, кейсы для самоконтроля, словарь основных терминов, тестовые задания.

Адресовано студентам высших учебных заведений, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки, а также специалистам, работающим с молодежью.

© ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы 2020
© ФГАОУ ВО Российский университет дружбы народов 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..... 5
Раздел I. Лекции по курсу «Психология инициативности»…….. 6
Тема 1. Инициативность как объект изучения……..... 6
1.1. Предмет и задачи курса «Психология инициативности»……..... 6
1.2. Подходы к исследованию инициативности личности……..... 8
1.2.1. Аналитический подход к исследованию инициативности…….. 8
1.2.2. Системно-функциональный подход к исследованию инициативности.....……..... 11
Тема 2. Сенситивные периоды гармонизации и развития инициативности……..... 16
2.1. Особенности личности старших школьников и студентов как предпосылки гармонизации и развития инициативности……... 16
2.2. Особенности проявления инициативности старшеклассников и студентов…… 21
Тема 3. Исследования инициативности в русле системно-функционального подхода 29
3.1. Исследование инициативности как самостоятельного свойства личности……..... 29
3.2. Особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности……..... 33
Тема 4. Проблемы типологического исследования инициативности…..... 36
4.1. Подходы к типологии личности и индивидуальности…… 36
4.2. Теории черт и базовых свойств личности…… 37
4.3. Типологии индивидуальности и личности по различным основаниям…… 39
4.4. Исследования индивидуально-типических особенностей черт личности в рамках системно-функционального подхода…… 41
4.4.1. Особенности типологии инициативности старших школьников и студентов…… 42
Тема 5. Основные направления психологической работы по гармонизации и коррекции инициативности..... 48
5.1. Возможности психокоррекционной работы..... 48
5.2. Примерные программы гармонизации и развития инициативности старшеклассников и студентов…… 50

Тема 6. Инициативность в профилактике «отклоняющегося» поведения..... 59
6.1. Особенности проявления инициативности при акцентуациях характера…… 60
6.2. Комплексный подход к работе с несовершеннолетними с девиантным поведением……..... 67
РАЗДЕЛ II. Практикум по курсу дисциплины «Психология инициативности»..... 69
2.1. Диагностика инициативности…… 69
2.2. Программа тренинга по гармонизации и развитию инициативности «Все в твоих руках»……..... 77
2.3. Словарь терминов по курсу «Психология инициативности»……. 96
2.4. Тестовые задания для проверки усвоения учебного материала…….. 101
2.5. Кейсовые задания…… 113
2.6. Методические рекомендации по написанию эссе…….. 118
2.7. Список рекомендуемой литературы…….. 122
2.8. Список диссертационных исследований…….. 122

ВВЕДЕНИЕ

«*Что такое инициатива? Это то, что человек делает так, как надо, хотя его об этом не просят*»
Хаббард Э.

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки специалистов по специальности 44.05.01 **Педагогика и психология девиантного поведения.**

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений об инициативности как свойстве личности и психологических особенностях изучения данной черты характера в контексте системно-функционального подхода, овладение навыками эмпирического исследования и современными и технологиями гармонизации и развития инициативности. Первый раздел пособия включает шесть тем, в которых рассмотрены особенности психологической структуры инициативности, индивидуально-типические особенности реализации инициативности на разных выборках, представлены направления и механизмы коррекционной работы по развитию данного свойства личности, описаны особенности инициативности акцентуированных подростков с девиантным поведением и формы организации профилактической работы с использованием инициативности как свойства личности. Студенты имеют возможность познакомиться с профессиональной терминологией, понять содержание и возможности развития и гармонизации инициативности. Второй раздел пособия содержит практико-ориентированное содержание заданий, что позволяет использовать знания, умения и навыки, полученные в рамках учебного курса, в практической деятельности в рамках практик, а также в профессиональной деятельности.

Выражаем признательность и благодарность рецензентам учебного пособия: профессору кафедры психологии личности, специальной психологии и коррекционной педагогики РГУ имени С.А. Есенина, доктору психологических наук, профессору Наталье Александровне Фоминой и заведующей кафедрой психологии Государственного социально-гуманитарного университета, доктору психологических наук, профессору Регине Вячеславовне Ершовой.

Тема 1. Инициативность как объект изучения

Вопросы для рассмотрения

1.1. Предмет и задачи курса «Психология инициативности»
1.2. Подходы к исследованию инициативности личности
1.2.1. Аналитический подход к исследованию инициативности
1.2.2. Системно-функциональный подход к исследованию инициативности

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны

– *знать* определения основных понятий темы,

– основное содержание аналитического и системно-функционального подходов изучения инициативности, их принципиальное различие;

– *уметь* анализировать свойства личности в рамках системно-функционального подхода;

– *владеть* научной терминологией.

1.1. Предмет и задачи курса «Психология инициативности»

На современном этапе развития общества необходимость подготовки квалифицированных и инициативных специалистов занимает одно из ведущих, приоритетных направлений государственной политики. Особое значение приобретает желание и способность личности активно исследовать новизну и сложность меняющегося мира, а также создавать оригинальные стратегии поведения и деятельности, в основе которых лежит инициативность как стремление к самостоятельным действиям, активной жизненной позиции.

Инициативность обеспечивает реализацию потенциала личности, служит внутренним условием организации жизнедеятельности человека, регулятором важнейших нравственных ценностей, сопутствует успешности и результативности в любой деятельности, способствует плодотворному протеканию процессов саморазвития и самосовершенствования, определяет их профессиональную направленность. Инициативность имеет не только специфическую психологическую структуру, но и зависит от условий усвоения личностью опыта инициативного поведения, в результате чего может реализовываться как в позитивном созидательном направлении, так и проявляться в отклоняющемся, девиантном поведении, разрушающем и саму личность, и отрицательно воздействующем на окружение.

Предметом данного курса является изучение психологических особенностей инициативности в разных контекстах (возрастных, профессиональных, этнических и т.п.), а также возможностей ориентации инициативных проявлений в русло социально-одобряемых инициаций в работе с девиациями в подростковой среде.

В рамках дисциплины «Психология инициативности» осуществляется

формирование и развитие следующих общекультурных компетенций:

– способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные и иные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности (ОК-5);

– способности принимать оптимальные организационно-управленческие решения (ОК-8).

Понятие «инициативность» долгое время отождествлялось с понятием «инициатива» и рассматривалось именно в контексте инициативы. Существует множество определений понятий инициативы.

«ИНИЦИАТИВА» (франц. initiative, от лат. initium – начало), почин, первый шаг в каком-либо деле; внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивость; руководящая роль в каких-либо действиях (Большой Энциклопедический словарь).

«ИНИЦИАТИВА» [инициатива] ж. 1) а) Внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание, почин; б) Руководящая роль в каких-либо действиях. 2) Способность к самостоятельным, активным действиям; предприимчивость (Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой).

«ИНИЦИАТИВА» ж. лат. – начинание, починание, зачинание, вчинание, учинание; вчин, зачин, начин, почин, учин. В этом вопросе честь зачина за тобою (Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля).

«ИНИЦИАТИВА» инициативы, ж. (от латин. initium – начало) (книжн.). 1) Почин, побуждение к началу какого нужного дела. По собственной инициативе. Это была его инициатива. 2) Руководящая роль в каких-н. действиях. Противник захватил инициативу в свои руки. 3) Предприимчивость, способность к самостоятельным активным действиям. Обладать инициативой. Человек без всякой инициативы (Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова).

ИНИЦИАТИВА – одна из форм активности, качество, которое развивается у индивида в большей или меньшей степени в зависимости от того, насколько обществом ему предоставлена свобода и насколько он принимает общественную необходимость (К.А. Абульханова-Славская,1985)

Инициативность личности – активная жизненная позиция человека, выражающаяся в его идейной проницательности, последовательности в отстаивании своих взглядов, единстве слова и дела. Инициативность подразумевает наличие у личности коммуникабельности как готовности легко устанавливать и поддерживать позитивные контакты в общении и взаимодействии с окружающими и организаторских качеств.

Таким образом, инициативность трактуется и как почин, начинание, побуждение к новым формам деятельности, и как способность к самостоятельным действиям, и как чувство нового, сверхнормативная деятельность, легкость ориентировки и т. д.

С.М. Зиньковская (2007) А.Э. Пятинин (1993) Н.В. Тучак (1993) и другие авторы в своих исследованиях разделили понятия «инициатива» и «инициативность».

Инициатива – любое первоначальное действие человека, выполняемое им в оригинальной, нетрадиционной форме или преследующее принципиально новые для личности и общества цели и задачи, почин, выступающий как начало процесса инициации.

Инициативность – относительно устойчивое ***качество личности***, выражающее постоянное стремление человека к инициации.

Таким образом, понятия инициативы и инициативности являются самостоятельными, хотя и взаимосвязанными друг с другом.

1.2. Подходы к исследованию инициативности личности

В психологии существует аналитический подход к изучению свойств личности в контексте одной какой-либо сферы (эмоциональной, когнитивной, волевой и т.д.) и системно-функциональный подход, который позволяет рассмотреть любое свойство личности многосторонне, т.е в комплексе.

1.2.1. Аналитический подход к исследованию инициативности

В современном обществе развитие и реализация инициативности личности становится одной из актуальных научно-практических проблем. Как качество личности инициативность являлась предметом изучения философии, педагогики, психологии и других областей знания, но рассматривалась главным образом в контексте изучения инициативы (рис.1).



Рис.1. Инициативность как предмет изучения

В философии термин «инициатива» употребляется в работах Дж. Локка, который подчеркивал, что для успеха «джентльмену» – предпринимателю очень важно уметь проявить «собственную инициативу». Личную заинтересованность он рассматривал как главный мотив инициативы. Философский подход к исследованию проблемы инициативы прослеживается в трудах И. Канта и русских философов XIX века. Философские основы анализа инициативы разрабатывались и осуществлялись в более поздних работах, изучавших сущность, закономерности и диалектику творчества.

В педагогике Я.А. Коменский (1982) был одним из первых, кто начал исследовать признаки инициативы. Он полагал, что достигнуть всестороннего познания вещей, овладения ими и использования их можно не иначе, как только через посредство нового < >**.**

К.Д. Ушинский (1974) подчеркивал необходимость развития и поддержки оригинальности как стремления проявить личный почин в своей деятельности. В последующих педагогических исследованиях получила развитие проблема инициативы и самодеятельности, изучались вопросы формирования и воспитания инициативы в игре, в общественно полезной деятельности.

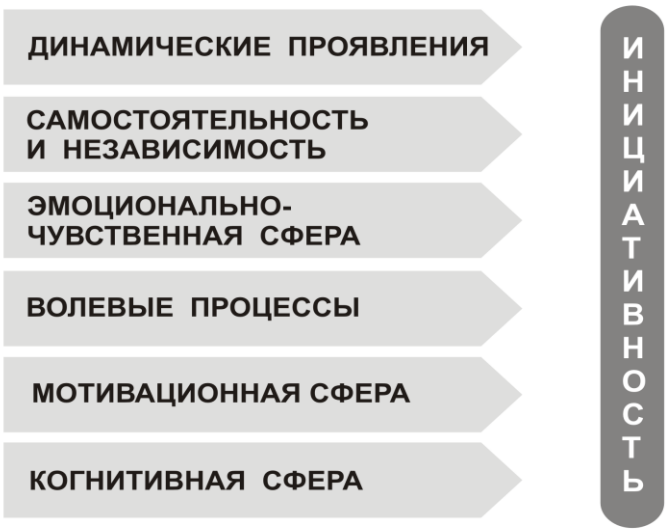


Рис. 2. Изучение инициативности в аналитическом подходе

В психологии (рис. 2) рассматривали инициативу Т. Рибо, Ж. Пейо, Г. Компейре и др., которые исследовали динамические особенности проявления инициативы. При этом Т. Рибо (1990) описывает патологические состояния, связанные с недостатком процесса возбуждения, и проявляющиеся в том, что «побуждение к действию есть, а действия нет» и человек не может проявить почин (то есть инициативу). Ж. Пейо (1912) вычленяет пассивность и лень как качества, противостоящие инициативе.

Г. Компейре (1992) связывает инициативность с самостоятельностью и независимостью личности.

В отечественной психологии зависимость инициативы и самостоятельности от **эмоционально-чувственной сферы** личности подтвердили исследования Б.И. Додонова, П.Ф. Каптерева, И.В. Симонова, И.М. Якобсона и др. Л.С. Новикова (1967) разделила чувства, переживаемые человеком при проявлении инициативы, на астенические (страх, отчаяние, изумление, разочарование, застенчивость и т.п.), сдерживающие активность и затрудняющие проявление инициативы, и стенические (радость, уверенность, симпатия и т. п.), которые повышают жизненную энергию человека.

М.С. Говоров (1962), Э.А. Голубева (1983) и др. проблему инициативности изучали в рамках психологии творчества, в экономической психологии, психологии управления. В процессе исследования **динамических особенностей** проявления инициативности выделены характеристики, которые рассматриваются в контексте активности личности:

– широта;

– устойчивость;

– сверхнормативность

– **В рамках волевых процессов** исследованием инициативности занимались С.Л. Рубинштейн, П.А. Рудик, А.Г. Ковалев, Н.Д. Левитов, С.А. Петухов и др. Инициативность определяется ими как

– умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне;

– свойство инициирующей личности;

– способность и умение активно осуществлять свою деятельность в сферах жизни, выходящих за пределы индивидуального и коллективного опыта;

– способность человека к самостоятельным волевым проявлениям, которые выражаются как в самостоятельной постановке цели, так и в самостоятельной организации самого действия, направленного на достижение этих целей;

– морально-волевое качество, поскольку инициативность зависит от интересов личности;

– самостоятельность и независимость личности;

– чувство нового и собственный почин;

– продуманность.

В мотивационной сфере особенности проявления инициативности были исследованы Д.Б. Богоявленской, Л.С. Новиковой, И.Э. Плотниек. На зависимость данного качества от убеждений и интересов личности, в равной степени как благородных, так и эгоистических мотивов указывали М.С. Говоров, Т.Г. Егоров.

Связь инициативности с **когнитивными процессами** подтверждают исследования М.С. Говорова, Б.М. Теплова, В.И.Экземплярского и других исследователей. Инициативность рассматривалась ими как

– интеллектуальное свойство личности, которое в большей степени относится к способностям;

– умение предвидеть и быстро находить новые решения.

Таким образом, очевидно, что в перечисленных исследованиях инициативность определялась характеристиками, относящимися к разным психологическим сферам (волевой, мотивационной, когнитивной, эмоциональной, результативной), что подразумевает аналитический подход к изучению личности, который анализирует какую-либо одну из сторон инициативности.

Так, среди признаков инициативности были выделены:

– самостоятельное решение вопросов;
– творческое воображение;
– способность видеть перспективу;
– обилие и яркость новых идей и планов;
– чувство нового и личный почин;
– способность человека к самостоятельным волевым проявлениям.
Но, как правило, эти признаки изучались изолированно друг от друга.

1.2.2. Системно-функциональный подход к исследованию инициативности

На возможность системного, целостного изучения различных свойств личности указывали К.А. Абульханова-Славская, А.И. Крупнов, Б.Ф. Ломов, В.Д. Небылицын, С.Л. Рубинштейн, Н.И. Рейнвальд, Д.И. Фельдштейн и др., в работах которых были реализованы положения отечественной психологии о системном характере качеств личности.

Б.М. Теплов (1996) определяет характер как совокупность стержневых психических свойств человека, которые накладывают отпечаток на все его действия и поступки; черты характера проявляются как в целях, которые человек ставит, так и в средствах или способах, с помощью которых он эти цели осуществляет. Значительная часть черт характера имеют сложную природу и включают в себя особенности и познавательной, и эмоциональной, и волевой сфер. Черты характера проявляются не только в действиях и поступках, они образуются, формируются в них, что по существу определяет системный взгляд на природу и строение черт характера. Многие идеи Б.М. Теплова получили дальнейшее развитие в трудах В.Д. Небылицына.

В.Д. Небылицыным (1996) была предложена концепция «наиболее общих оснований индивидуальности человека», содержащая положение о трех связанных между собой интегральных континуумах личности и индивидуальности человека – *активности, направленности и саморегуляции,* то есть единстве содержательных, динамических и результативных ее характеристик при рассмотрении различных аспектов активности человека. Каждая интегральная переменная имеет два полюса: полюс непроизвольных, психофизиологических и психологических характеристик, которые тесно связаны с темпераментом и нейрофизиологическими особенностями индивида, и полюс произвольных социально-психологических, сознательно-смысловых и мировоззренческих характеристик, зависящих в большей степени от среды.

С.Л. Рубинштейн (1997), указывая на системную природу черт личности, говорит о том, что они представляют собой сплав образа мыслей, чувств, побуждений действующего субъекта в единстве и взаимопроникновении с объективным течением и результатами его действий.

Б.Г. Ананьев (1980), утверждает, что отдельные черты характера включают в себя не только те или иные предметные отношения, но и интеллектуальные и результативные характеристики.

Н.И. Рейнвальд (1990) среди системных качеств личности условно вычленяет формально-системные (примыкающие к функциональным) и содержательно системные. Инициативность самостоятельной деятельности, взятая без учета мотивации данной личности в ее конкретной деятельности, выступает как формально-системное свойство, которое представляет собой обобщенные характеристики личности и отражает ее общественную сущность, проявляющуюся в социально-психологическом качестве мотивации.

А.А. Бодалев (1998), указывает на то, что черта характера выступает как своеобразная интеграция более частных отношений к различным событиям окружающей действительности и, по существу, представляет собой единство содержательных, динамических и результативных ее характеристик.

Являясь последователем школы Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына, а также с учетом исследований названных выше авторов, А.И. Крупнов с начала 1980-х годов, работает над созданием системно-функциональной концепции изучения черт личности и индивидуальности. В своих исследованиях А.И. Крупнов доказал, что в структуре любого свойства как бы в «снятом» виде присутствуют и биологически обусловленные особенности каждого конкретного человека, и мотивационно-смысловые характеристики. Отсюда следует, что для раскрытия психологической природы и механизмов функционирования базовых свойств личности необходимы не одномерный или линейный, но системный, комплексный подход.

В рамках системно-функциональной концепции, которая является логическим продолжением и конкретизацией теории «наиболее общих оснований индивидуальности человека» В.Д. Небылицына, А.И. Крупнов (1998) каждую черту личности и характера рассматривает как «функциональную систему».

Согласно восьмикомпонентной модели свойств личности, любая черта личности включает в себя целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный, эмоциональный, динамический, регуляторный и рефлексивно-оценочный компоненты (рис. 3). Компоненты входят в две подсистемы: мотивационно-смысловую (установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный) и инструментально-динамическую (динамический, эмоциональный, регуляторный, рефлексивно-оценочный). Каждый компонент, в свою очередь, содержит по две переменные, позволяющие охарактеризовать его более содержательно.

Установочно-целевой компонент фиксирует конкретные цели, установки и намерения по реализации инициативности, с учетом их направленности и подразделяется на *общественно значимые* и *личностно значимые цели*, которые субъект устанавливает для реализации инициативности:

– *общественно значимые цели* инициативности заключаются в поиске с

ее помощью интересной работы, достижении общественного признания в группе, повышения успешности учебной деятельности, стремлении быть уважаемым человеком, обретении хороших и верных друзей и т.д.;

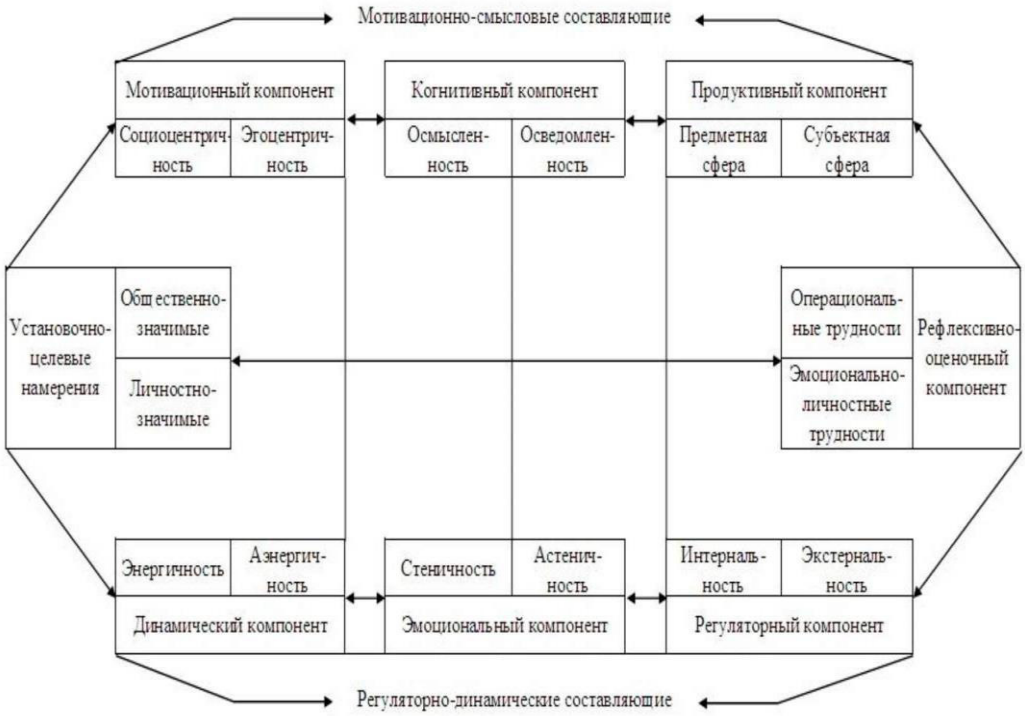


Рис.3.Общая модель инициативности как свойства личности(А.И. Крупнов)

– *личностно значимые цели инициативности* подразумевают направленность инициативности на обретение самостоятельности и независимости, достижение материального благополучия, удовлетворение своих планов и желаний, совершенствование себя и своих способностей, устройство семейной жизни и т.д.

Мотивационный компонент включает в себя переменные *социоцентричность* и *эгоцентричность*, каждой из которых соответствует два набора признаков:

– под *социоцентричностью* понимается социально-общественная направленность мотивации и доминирование альтруистических побуждений;

– *эгоцентричность* мотивации свидетельствует о большей направленности личностных побуждений в инициативных действиях, т.е. доминировании побуждений, связанных с желанием проявить себя и свои возможности.

Когнитивный компонент инициативности определяет степень выраженности переменных:

– *осмысленность* оценивается на основании способности субъекта дать точное определение инициативности, выделить ее существенные признаки, степени глубины и целостности представления о данном свойстве,

правильности понимания основных, существенных признаков данной черты личности;

– *осведомленность* оценивается по наполнению суждениями общего характера или указаниями на частные, несущественные признаки инициативности и ее врожденность.

Продуктивный компонент инициативности характеризуется по сфере ее приложения:

– в *предметной* деятельности – успех в работе, повышение эффективности профессиональной деятельности и др.;

– в *субъектно-личностной* сфере – формирование и развитие у себя самостоятельности, самореализация и продвижение по службе и др.

Динамический компонент инициативности включает в себя переменные *энергичность* и *аэнергичность:*

– *энергичность* инициативности свидетельствует о силе и постоянном стремлении к инициации;

– *аэнергичность* указывает на неустойчивость и шаблонность инициативного поведения.

В эмоциональный компонент инициативности входят переменные: *стеничность* и *астеничность:*

– под эмоциональной *стеничностью* понимается совокупность эмоций и чувств, сопровождающих реализацию инициативности и способствующих ее развитию и реализации как качества личности на основании доминирования эмоций радости, гордости, оптимизма в реализации желаемых инициатив;

– под эмоциональной *астеничностью* подразумевается комплекс, как правило, отрицательных эмоций и чувств, тормозящих проявление инициативности.

Регуляторный компонент определяется по активности или пассивности саморегуляции изучаемой черты личности:

– *интернальная* (внутренний локус контроля) регуляция проявляется в желании, намерении человека всего добиваться самому, своей работой, своим трудом; в уверенности, что все удачи и неудачи зависят только от его инициативного отношения к делу;

– э*кстернальная* (внешний локус контроля) регуляция определяется по ориентации личности на внешние обстоятельства и мнение других людей, упованию на случай и везение, избеганию ответственности, неверию в свои силы.

Рефлексивно-оценочный компонент оценивается по выполнению функции сличения исходных намерений, реального результата и трудностей в ходе их реализации, т.е. предоставляет возможность определить природу трудностей в реализации инициативности:

– *операциональные трудности* говорят о внешних причинах, которые в той или иной степени затрудняют проявление инициативности (ситуация неопределенности, чрезмерная регламентация, боязнь, что неправильно поймут, отсутствие умений и навыков и т.д.);

– *личностные трудности* указывают на внутренние проблемы (неуверенность, робость, отсутствие должного внимания со стороны, недостаток сил и воли и т. д.).

Итак, системно-функциональный подход позволяет

– изучить любое свойство личности многогранно, что дает возможность наиболее глубокого понимания в данном случае инициативности и позволяет выяснить причины, затрудняющие реализацию любого свойства личности;

– разработать коррекционную программу, направленную на гармонизацию и развитие изучаемого свойства личности.

Инициативность в рамках системно-функциональной модели рассматривается как система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений к процессу инициаций.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Что является предметом изучения дисциплины «Психология инициативности»?
2. Какие знания, умения и навыки должны быть сформированы у студентов по завершению курса «Психология инициативности»?
3. Кто из исследователей разделял понятия «инициатива» и «инициативность»? Дайте определение каждому из них.
4. В контексте каких наук проводилось изучение инициативы?
5. В рамках каких подходов проводилось изучение инициативности? Назовите отличительные особенности каждого из них.
6. Расскажите об исследованиях инициативности в русле аналитического подхода.
7. Дайте определение инициативности в русле системно-функционального подхода.
8. Дайте характеристику компонентам, входящим в состав мотивационно-смыслового блока системно-функциональной модели организации свойств личности (установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный).
9. Дайте характеристику компонентам, входящим в состав инструментально-динамического блока системно-функциональной модели организации свойств личности (динамический, эмоциональный, регуляторный, рефлексивно-оценочный).

Задание для самостоятельной работы:

1. Найдите определения понятий «инициатива» и «инициативность» в философском, педагогическом, экономическом и др. словарях.
2. Дополните рисунок-схему «Науки, изучающие инициативность»
3. Составьте ментальную карту по изучаемой теме (Блок-схема или ментальная карта включает во взаимосвязи все основные элементы, категории, понятия темы. По такой схеме можно воссоздать всю тему. Более подробная информация на сайте **mind-map.ru.**)

Тема 2. Сенситивные периоды в гармонизации и развитии инициативности

Вопросы для рассмотрения

2.1. Особенности личности старших школьников и студентов как предпосылки гармонизации и развития инициативности

2.2. Особенности проявления инициативности старшеклассниками и студентами

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* общие и отличительные характеристики юношеского возраста;

– *уметь* анализировать специфику реализации инициативности на разных возрастных этапах (подростковый и юношеский возраст);

– *владеть* терминологическим аппаратом.

2.1. Особенности личности старших школьников и студентов как предпосылки гармонизации и развития инициативности

Старший школьный возраст, ранняя юность (15–18 лет), и студенчество, поздняя юность (18–23), характеризуются своей своеобразной, специфической, единственной и неповторимой социальной ситуацией развития. Именно в юношеском возрасте происходит бурное развитие трех сфер личности: эмоциональной, рациональной и волевой (Л.С. Выготский, 1982; И.С. Кон, 1998; Л.Ф. Обухова, 2000 и др.)

В период юности ярко развиваются

–потенции, которые заложены в натуре человека, преодолевается зависимость от взрослых и утверждается самостоятельность личности, нарастает значение индивидуальных контактов, привязанность, активизируются любовные чувства;

– юность, не меняя темперамента, усиливает интегральные связи его элементов, облегчая тем самым управление собственными эмоциями;

– в юности формируется мировоззрение как система взглядов на природу и общество, как философское осмысливание жизни, для юношей характерно внутреннее своеобразие творчески действующего человека. Какую бы деятельность личность ни осуществляла, она всегда носит неповторимые особенности, ее результаты оригинальны и индивидуальны;

– в юности ярко выражена устремленность в будущее, подготавливаемая творческим воображением, воплощающимся в настоящем. У каждого поколения юношей есть характеристики, которые присущи в принципе самой юности. Однако удельный вес этих характеристик у различных поколений может меняться (В.С. Мерлин, 1996; Д.И. Фельдштейн, 2005; А.В. Мудрик, 2006).

В юношеском возрасте происходит активное созидание, проявляется способность чутко улавливать новые общественные потребности, самостоятельность в освоении нравственных моральных норм, способность действовать по собственному убеждению в сложных ситуациях, формируется характер, развиваются твердая воля, мужество, инициатива, решительность (Л.С. Выготский, 1982; В.В. Давыдов, 2005; А.Н. Леонтьев,1983).

В юношеском возрасте происходит становление инициативности как личностного качества. Инициативность юноши более сознательная и продуманная, чем инициативность подростка, проявляется в учении и труде; чувство нового побуждает юношество к поискам, к изобретательности (Н.Д. Левитов,1969).

К психологическим особенностям ранней юности (старшеклассники) А.В. Мудрик (2006) относят следующие:

– обособление личности;

– познание богатств, накопленных мировой культурой;

– осмысление себя;

– многообразие творческих потенций, так как именно в уединении юноши могут проигрывать те многочисленные роли, которые недоступны им в реальной жизни, представлять себя в образах, которые им наиболее импонируют;

– овладение наиболее сложными способами интеллектуальной активности, реализуются полученные знания, навыки и умения, наблюдается творческий подход к их совершенствованию;

– значимыми являются учение и выбор профессии, жизненного пути, самоопределение;

– новая социальная позиция изменяет значимость учения, его задачи, цели, содержание, расширяется диапазон социальных ролей с их правами и обязанностями, социальное развитие приобретает многомерность.

Главное внимание у старшеклассников сосредоточено на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность. Решающее значение придается динамике «внутренней позиции», через которую преломляются в каждый данный момент воздействия, идущие от окружающей среды. Мотивация и сознание личности определяют особенности ее развития на всех этапах онтогенеза, где неизбежно возникают единство и борьба противоположностей в самосознании личности и ее эмоционально-аффективных и рациональных проявлений, прослеживается преобладание мотивов учения, связанных с профессиональным и жизненным самоопределением (Л.И. Божович, 1996; В.С. Мухина, 1999; Н.И. Рейнвальд, 1987).

Коллектив сверстников служит для старшеклассников отличной возможностью для самопрезентации, демонстрации своих позитивных качеств, коррекции собственного образа «Я», отношения к самому себе и самооценки,

обогащения индивидуального опыта, формирования личностной идентичности. Усиливается потребность в индивидуальной интимной дружбе, наблюдается рост социальной активности, возникает необходимость в целостной системе мировоззрений.

Проявляется стремление к самореализации, обусловленное желанием и возможностью «достичь», «изменить», «стать», «сделать себя». Накопленный потенциал становится основой для дальнейшего развития, открытия в себе новых качеств. Старшеклассник, благодаря росту самосознания, волевой сферы, размышлению о смысле жизни, актуализации самоопределения проявляет собственную заботу о гармонии с окружающим миром и самом себе, становится субъектом развития личностных потенциалов (И.В. Дубровина, 1991).

Ведущей деятельностью данного периода развития является учебно-профессиональная, благодаря которой у старшеклассников формируются определенные познавательные и профессиональные интересы, элементы исследовательских умений, способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самопознание.

На основании самосознания у старшеклассников развивается потребность в самовоспитании, которая направлена на формирование личности в целом в соответствии с ценностными идеалами; проявляется стремление к оригинальности в сделанной ими работе, где отражается их осведомленность, «эрудированность» (К.М. Гуревич,1988).

У большинства старшеклассников устанавливается своеобразная связь между профессиональными и учебными интересами (участие в научных кружках, олимпиадах), что предоставляет оптимальные возможности для развития их склонностей и способностей. Старшеклассники активно занимаются общественной работой, а некоторые из них даже подрабатывают для поддержания своего материального благосостояния (Н.С. Пряжников, 1996).

Наблюдается устремленность в будущее, то есть формирование жизненных планов, связанная с представлениями о нераскрытых возможностях, о способности преодолевать встречающиеся жизненные препятствия; также присутствует желание выделиться среди сверстников, что приобретает самые разнообразные формы (С.Л. Бродская, 2000).

Переход от ранней юности к поздней знаменуется сменой акцентов развития личности: завершается период самоопределения и осуществляется переход к самореализации. Основная потребность поздней юности – потребность в социальном и профессиональном самоопределении, в самостоятельности, ведущая деятельность – профессионально-трудовая. Центральное место в этом возрастном периоде занимает студенчество.

Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность или ранняя взрослость (18–25 лет). В качестве отдельной возрастной и социально-психологической

категории студенчество выделено в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева (1980) при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Одной из важных психологических черт личности в юношеском возрасте, по мнению Б.Г. Ананьева, является самоуважение. Юноши и девушки с высоким самоуважением (принятие и одобрение себя, уважение к своей личности и поступкам, положительные самооценки и т.д.) более самостоятельны, инициативны, контактны, открыты, легче «принимают» окружающих и их мнения, не скрывают свои слабости и неумения, проще переживают неуспехи, в них сильнее развит мотив достижения, соревновательности.

Студенческий возраст – сенситивный период для развития основных социогенных потенций человека. В этот период обретается та степень психической, идейной и гражданской зрелости, которая делает юного человека самостоятельной личностью для взрослой жизни и деятельности, формируется умение составлять собственные жизненные планы, находить средства их реализации.

Характеристики студенческого возраста:

– высокий образовательный уровень;

– высокая познавательная мотивация;

– наивысшая социальная активность;

– гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости;

– характер труда, заключающийся в систематическом усвоении и овладении новыми знаниями, новыми действиями и новыми способами учебной деятельности, а также в самостоятельном «добывании» знаний;

– основные социальные роли и принадлежность к большой социальной группе;

– интенсивные поиски призвания;

– выбор профессии;

– переход от книжных романтических представлений к столкновению с реальными институтами жизни;

– становление семьи (И.А. Зимняя, 2001).

Эффективность становления студента повышается при включении его в различные виды творческой деятельности. Высокая организованность и активность деятельности студентов способствуют расцвету творческой индивидуальности и достижению максимальной результативности (В.М. Поляруж, 1989). Присутствует нестандартный подход, умение включать частные проблемы в общие. Развитие рефлексии помогает предугадать возможное поведение другого и подготовить встречные действия, которые отодвинут безапелляционное вторжение; занять такую внутреннюю позицию, которая поможет больше, чем физическая сила. Созданию оптимальных условий для самосовершенствования и саморазвития участников образовательного процесса способствует синергетическая социально-педагогическая система, созданная в рамках вуза, которая создает условия для

более успешного становления студента как субъекта непрерывного профессионального образования (Э.Ф. Зеер, 2008).

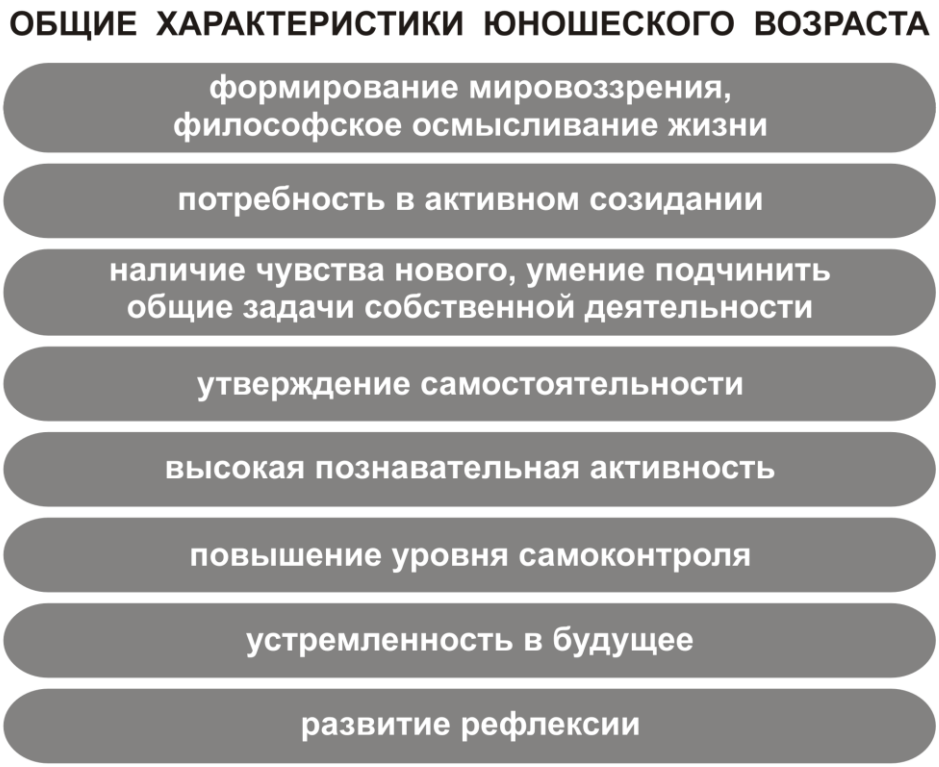


Рис. 4. Общие характеристики юношеского возраста

Отличительные особенности старшеклассников и студентов заключаются в смене акцентов развития личности, переходе на более высокий уровень развития тех характеристик, которые только начинали проявляться в старшем школьном возрасте и достигли максимального развития в период студенчества:

– ведущая деятельность старшеклассников – учебно-профессиональная у студентов меняется на профессионально-трудовую;

– самоопределение старшеклассников переходит в самореализацию у студентов;

– формирование внутренней позиции в старшем школьном возрасте и обретение психической, идейной и гражданской зрелости у студентов;

– наличие творческих потенций у старшеклассников и расцвет творческой индивидуальности, достижение максимальных результатов у студентов;

– устремленность в будущее у школьников ведет к наивысшей социальной активности в студенческом возрасте и в подавляющем большинстве связана с их умением находить средства для реализации собственных жизненных планов (рис.5).

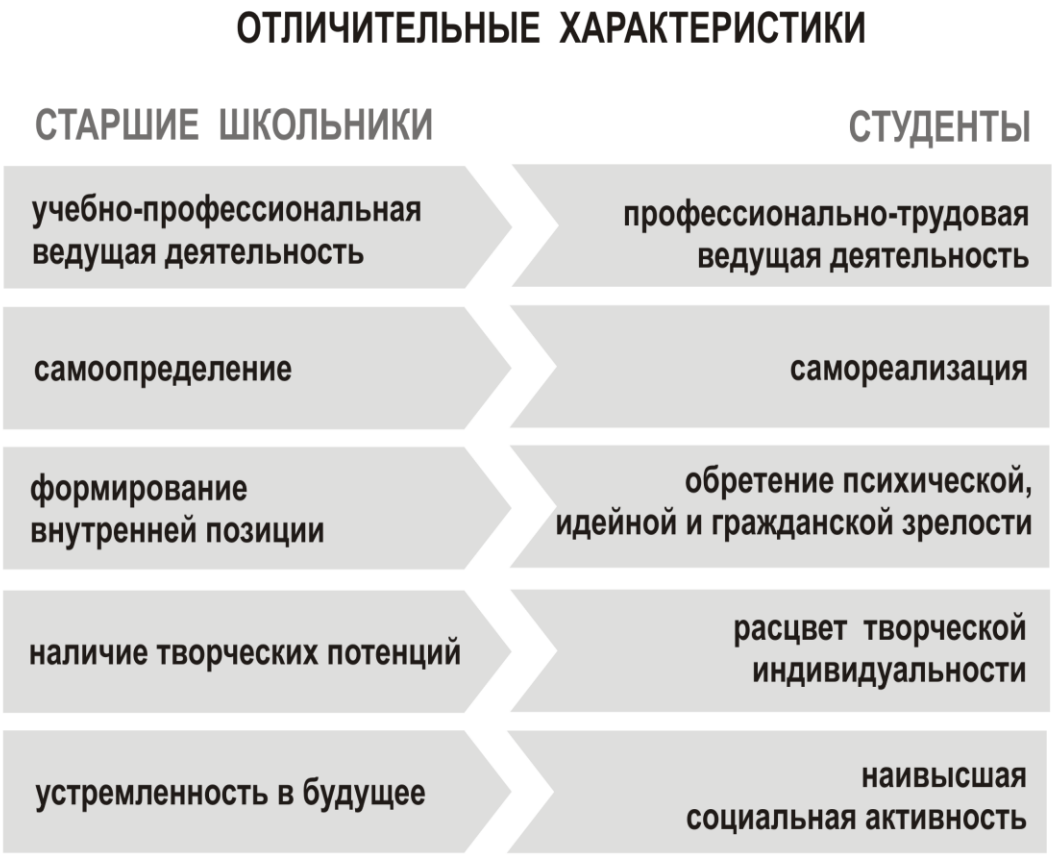


Рис.5. Отличительные особенности старшеклассников и студентов

Итак, у старшеклассников и студентов имеются как общие, так и специфические характеристики личности, специфика которых заключается в смене акцентов развития личности от ранней юности к поздней.

2.2. Особенности проявления инициативности старшими школьниками и студентами

Инициативность существенно влияет на особенности становления личности в целом и способствует плодотворному протеканию процессов саморазвития и самосовершенствования. Инициативность заключается в способности человека к самостоятельным волевым проявлениям. Инициативность выражается в самостоятельной постановке целей и в самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей. Степень инициативности стимулирует интеграцию и духовное развитие личности. Характер инициативности зависит от личностной направленности человека, его социальных потребностей, интересов. Инициативность проявляется в разных сферах и видах деятельности, но всегда стимулирует и развивает необходимые для любой деятельности свойства: целеустремленность, самостоятельность, ответственность, настойчивость и др.

Инициативность как качество личности развивается не в жесткой зависимости от возрастных особенностей, а по мере того, как личность овладевает социальными способами реализации инициатив, в зависимости от того, как принимаются его инициативы социально-психологическим окружением, то есть принятием и одобрением окружающих или подавлением и блокированием инициативы группой отдельных активных своих членов. Неумение реализовывать инициативы (проявлять инициативность), отсутствие развитых социально-психологических особенностей, организаторских умений, неразвитые формы коллективной жизни тормозят проявление инициатив и их зарождение (К.А. Абульханова-Славская, 1991).

Воспитание инициативности старших школьников возможно только путем вовлечения воспитанников в самостоятельное решение доступных им по трудности задач. Не всякое самостоятельное выполнение той или другой работы содействует выработке инициативности, а только то, которое требует действительной и полной самостоятельности, то есть предварительного продумывания задачи, составления плана действий, сознательного и самостоятельного подбора средств, и, наконец, проверки всего этого на практическом опыте. Для проявления инициативности необходимы поручения общего характера, которые требовали бы от учащихся планирования своих действий на длительный период.

М.С. Говоров (1962) выделяет в юношеском возрасте основные структурные элементы или характеристики социальной инициативности как личностного качества (рис. 7).

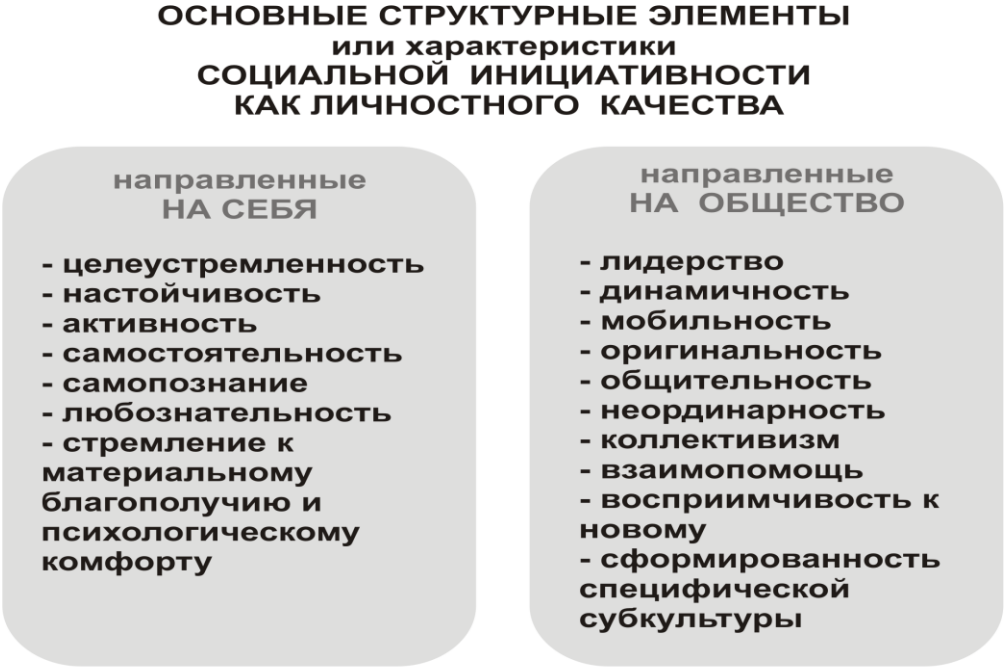


Рис.7. Основные структурные элементы социальной инициативности

Последовательность проявления инициативности:

1 этап. Понять сложившуюся обстановку, в которой приходится действовать, например, в игре правильно ориентироваться в окружающей обстановке и уметь оценивать ее;

2 этап. Продумать, что надо сделать для того, чтобы наилучшим образом добиться поставленной цели, то есть разработать план действий.

3 этап. Решиться на самостоятельное действие, то есть на то, чтобы выполнить его и взять на себя ответственность за предпринимаемые действия, то есть проявить инициативность (С.В. Тетерский, 2004) (рис.6).



Рис.6. Этапы реализации инициативности

Главные задачи проявления инициативности у старшеклассников:

– включение учащихся в различные сферы деятельности и реализация их способностей и интересов;

– развитие у школьников навыков самостоятельности для подготовки их к будущей практической жизни;

– воспитание и развитие социальной активности школьников, самостоятельности в принятии решений по проблемам школьной жизни.

Между тем в проявлении инициативности у старших школьников имеют место противоречия: внешнее (со средой) и внутреннее, между вновь полученными знаниями и уже имеющимися, между претензиями и возможностями, между чувствами и разумом, между задатками и чертами, формируемыми в конкретных жизненных условиях.

В качестве приоритетных в процессе формирования самостоятельности и инициативности старшеклассников М.С. Говоров выделяет следующие ситуации (рис.8).

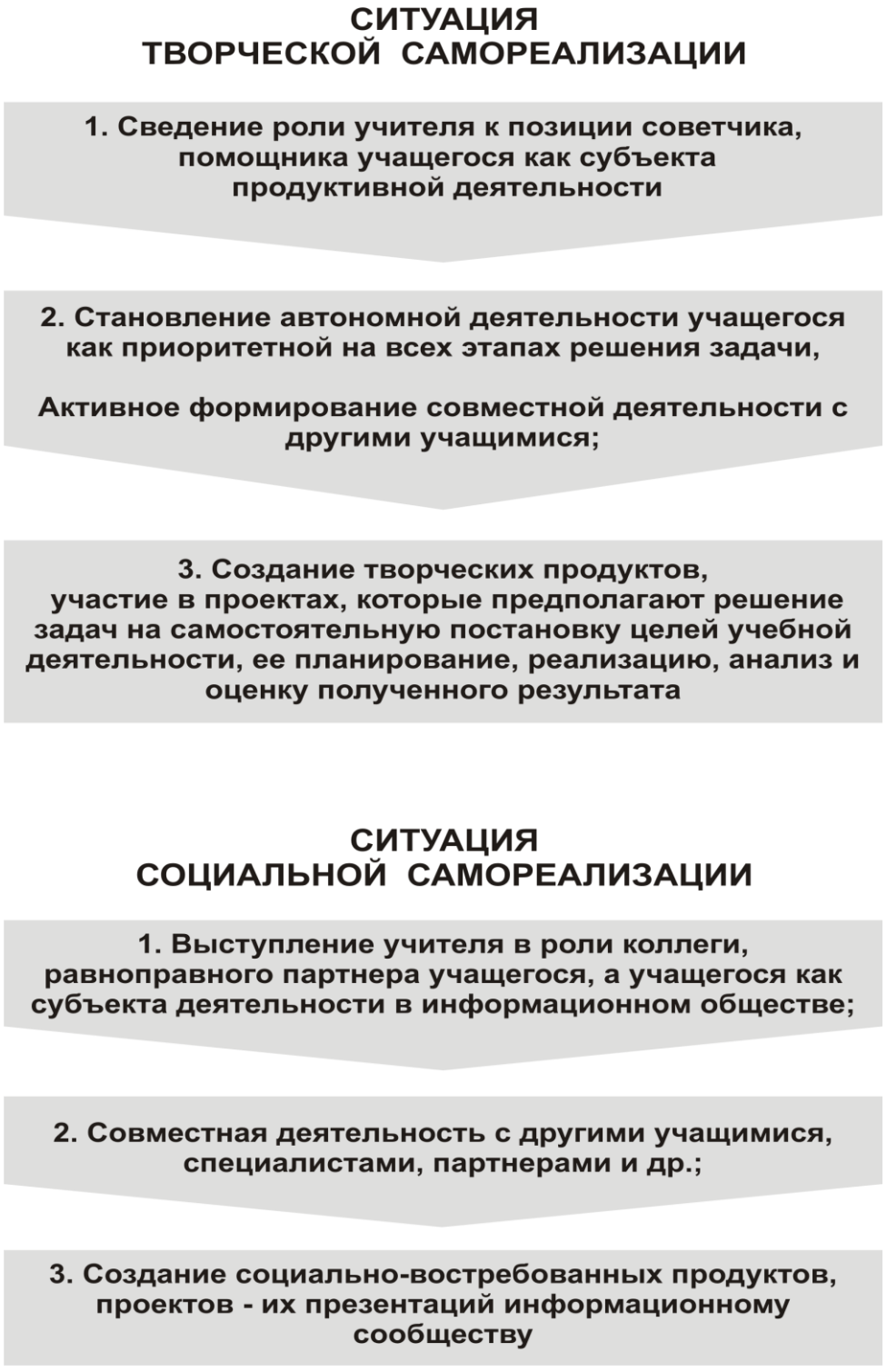


Рис.8. Приоритетные ситуации в формировании самостоятельности и инициативности старшеклассников

Главные задачи проявления инициативности у старшеклассников:

– включение учащихся в различные сферы деятельности и реализация их способностей и интересов;

– развитие у школьников навыков самостоятельности для подготовки их к будущей практической жизни;

– воспитание и развитие социальной активности школьников, самостоятельности в принятии решений по проблемам школьной жизни.

В реализации инициативности в школе большая роль отводится учителю, задача которого - создавать условия для стимуляции инициативности ученика. Эффективное развитие инициативности старшеклассников обеспечивает их обучение в процессе групповой работы, в процессе которой работают психологические механизмы совместных действий, составляющие основу для развития каждого структурного компонента инициативности: мотивационного, интеллектуального и эмоционально-волевого. Так, развитие мотивационного компонента определяется межличностными отношениями на основе сотрудничества, основывается на межличностной стимуляции. Развитие интеллектуального компонента основывается на межличностной стимуляции во время совместной мыслительной деятельности, эмоционально-волевой компонент определяется способом включения личности в общественную деятельность, что предопределяет механизм регуляции деятельности (И.Е. Плотниек, 1967).

Акцентируется внимание на управлении волевыми процессами в системе межличностных отношений и в учебной деятельности - волевой инициативности (Л.В. Даровских, 2006).

Студенческая пора, как правило, дает еще большие возможности для реализации инициативности при нестандартном решении вопросов: поиск и создание условий для оптимального творческого проявления студентами такого интегрального качества, как инициативность в процессе профессионального самообразования и становления является актуальным в современном обществе.

Инициативность стимулирует осознанность процесса познания, развивает целеустремленность, самостоятельность, ответственность, настойчивость и другие важные для будущего специалиста качества, влияет на изменение отношения субъекта к другим субъектам, к деятельности, и в частности к самому процессу познания. Формирование инициативности как качества личности может быть достигнуто при четкой целевой направленности профессиональной деятельности.

Инициативность студентов является интегративным качеством личности, предполагающим активную и самостоятельную постановку новых целей, стремление достичь их, принятие решений и реализации.

В.В. Сериков(1999) выделяет основные структурные компоненты инициативности студентов: *мотивационно-ценностный; когнитивный; эмоционально-волевой; креативно-деятельностностный*.

А.Н. Поддъяков (2001) выделяет систему уровней сформированности инициативности студентов младших курсов, которая представлена *безынициативным, формально-инициативным, инициативным уровнями,* которые могут быть выявлены на основе следующих критериев:

– целеустремленности;
– решительности;
– деловитости;
– настойчивости;
– рефлексивности;
– адаптивности;
– стремления к успеху.

Теоретическая модель процесса формирования инициативности студентов младших курсов представляет собой систему трех взаимосвязанных этапов восхождения к целостности инициативности (рис.9).



Рис.9. Этапы восхождения к целостности инициативности

Наиболее эффективны ситуации «инициативности». Ситуация «инициативности» выступает как своеобразное единство содержательной и процессуальной сторон обучения, с одной стороны, как некое задание, несущее аспект выявления и раскрытия собственных возможностей и способностей по проявлению инициативности; с другой, – предстает как система действий студентов по реализации и опредмечиванию сущностных сил личности, способствующих формированию более высокого уровня инициативности.

Логика развития учебных ситуаций, обуславливающих формирование инициативности студентов младших курсов, связана с возрастанием активности и самостоятельности обучаемых, рефлексией смыслов проявления инициативности, переходов от безынициативных действий, пассивности, зависимости от действий педагога, от действий под внешним воздействием к проявлению заинтересованности и осознанию потребности в инициативности. В основу ситуации инициативности положено возрастание успешности деятельности студентов, одной из составляющих которой является самостоятельность.

Самостоятельность студента в образовательном процессе помогает реализации инициативности. Инициативность рассматривается как его право на образовательную мобильность независимо от рамок отдельного высшего учебного заведения и даже от рамок отдельного государства и является результатом расширения в вузах доли учебных курсов по выбору, внедрения

технологий дистанционного обучения, построения многоуровневой системы обучения. Это приводит к тому, что система высшего образования стремительно теряет свою организационную «изолированность» от общества в рамках образовательных учреждений, традиционно закрепляемую константами образовательных программ, временем обучения, формами обучения и контролем над результатами обучения. Подобная институализация становится все более гибкой, ориентируясь на динамичное изменение образовательных потребностей общества. Качественная подготовка конкурентоспособного специалиста становится результатом тесного конструктивного взаимодействия вуза и общества. Только концентрируя в рамках собственной личности образовательные, профессиональные и гражданские запросы власти, работодателей, общества, синтезируя их в субъектной позиции, отвечающей его личностным интересам и проявляющейся в его самостоятельном целеполагании, творческой организации образовательного процесса и социальной ответственности за достигнутые результаты, высшая школа предоставляет возможность становления современного специалиста (Т.С. Киселева, 2006).

С психолого-педагогической точки зрения одним из условий развития инициативной деятельности является создание оптимальных возможностей для реализации студентом потенциальных возможностей, включение в поисковый познавательный процесс не только логических механизмов, но и предвосхищения, прогнозирования, интуиции, вариативный поиск решения проблем студентами, имитация определенных действий.

Переориентация образовательного процесса от авторитарных приемов и способов воздействия на студента на систему стимулирования студентов младших курсов, создание условий роста мотивации, личных достижений и как следствие инициативы. Такой формой организации профессионального обучения выступает социальная инициатива студента. Показателями проявления студентами социальной инициативности являются привлечение актуальных дополнительных источников информации по профильному учебному предмету; использование профессиональных знаний при проведении научных исследований; самостоятельная интерпретация применения профессиональных знаний в решении конкретных профессиональных проблем; применение профессиональных знаний в практической работе; презентация потенциальным работодателям профессиональных возможностей специалиста (С.В. Тетерский, 2004)

А.И. Крупнов (2004) отмечает, что модель реализации социальной инициативности студентов выступает как фактор повышения качества профессиональной подготовки специалиста в вузе при соблюдении ряда условий: формализации социальной инициативы в виде социальных проектов студентов, направленных на решение актуальных для регионального сообщества социально-экономических проблем на основе получаемых профессиональных знаний; сочетания в рамках социального проекта научного исследования, самостоятельно, на добровольной основе разрабатываемого

студентом, анализа общественной проблемы, поиска варианта ее решения и плана реализации проекта с учетом возможного участия самого студента; использования в процессе подготовки экспертизы и оценки социального проекта студента организации и привлечения интегрированной команды преподавателей вуза, а также представителей регионального сообщества (представителей органов власти, потенциальных работодателей и лидеров общественных организаций). Еще одной формой стимулирования инициативности студентов является студенческое самоуправление – инициативная, самостоятельная деятельность студентов по решению вопросов, касающихся жизни студентов при организации обучения, быта, досуга; форма студенческой демократии с соответствующими правами, возможностями и ответственностью как средство самореализации студентов и развития студенческой инициативы.

Итак, особенности проявления и развития инициативности в юношеском возрасте (у старших школьников и студентов) зависят от

– владения социальными способами реализации инициатив;

– личностной направленности, социальных потребностей и интересов;

– условий воспитания инициативности (вовлечение в самостоятельное решение доступных по трудности задач, создание ситуаций творческой и социальной самореализации; обучение в процессе групповой работы).

Проявления и развитие инициативности в юношеском возрасте включает этапы реализации инициативы (понимание сложившейся обстановки, разработка плана действий; принятие решений на самостоятельное действие); имеет основные структурные компоненты (у студентов): мотивационно-ценностный; когнитивный; эмоционально-волевой; креативно-деятельностностный, а также систему уровней сформированности инициативности (безынициативный, формально-инициативный, инициативный) и предполагает создание определенных условий для реализации инициативности (оптимальные возможности, формализация социальной инициативы в виде социальных проектов студентов, сочетание социального проекта и научного исследования, использование в процессе подготовки экспертизы и оценки социального проекта студентов преподавателей вуза, представителей регионального сообщества, студенческое самоуправление).

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Перечислите особенности личности старшеклассников, которые способствуют и препятствуют развитию инициативности.

2. Перечислите особенности личности студентов, которые способствуют и препятствуют развитию инициативности.

3. Назовите общие и индивидуальные характеристики личности старшеклассников и студентов.

4. Назовите этапы проявления и формирования инициативности с точки зрения разных исследователей.

Задание для самостоятельной работы:

1. Выполните рисунки – схемы этапов реализации инициативности с точки зрения разных исследователей, сравните их между собой, найдите общие и специфические характеристики.

2. Подготовьте по одному кейсовому заданию, направленному на развитие инициативности у старшеклассников и студентов.

Тема 3. Исследования инициативности в русле системно-функционального подхода

Вопросы для рассмотрения

3.1. Исследование инициативности как самостоятельного свойства личности в разных контекстах

3.2. Особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* направления исследования инициативности как самостоятельного свойства личности на основе системно-функционального подхода,

– специфику проявления инициативности в разных исследованных группах;

– *уметь* выявлять особенности взаимосвязи с другими характеристиками личности;

– *владеть* инструментарием для выявления специфики проявления инициативности в разных исследуемых группах.

3.1. Исследование инициативности как самостоятельного свойства личности в разных контекстах

В рамках системно-функционального подхода А.И. Крупнова были исследованы различные черты личности и характера: общительность (М.И. Волк, Л.А. Журавлева, А.И. Крупнов, С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, Н.А. Фомина, И.В. Матвеева, О.В. Солонкина, О.А. Тырнова, Д.А. Толстова, О.О. Качурина и др.); ответственность (Т.М. Беспалова, И.А. Куренков, В.П. Прядеин, Фалах Расми Абдул-Рахим Мохаммад, и др.); любознательность (С.И. Кудинов, Ю.М. Стакина, И.К.Цхай, и др.); настойчивость (О.Б. Барабаш, Н.Н. Будрейка, Б.И. Дронов, Н.Г. Макарова, Е.В. Меньшенина, И.А. Пономарева, Н.А. Фомина и др.); организованность (Джамила Джафар Али Фадел, Р.В. Ершова, С.И. Кудинов, Орсоо Туяа и др.); трудолюбие

(Г.Н. Каменева, Рим Алави Абдулла Мульхи, Ю.Н. Анисимова и др.); уверенность (З.В. Бойко, Г.Н. Замалдинова, М.А. Селиверстова, А.В. Шептура и др.); патриотичность (О.Б. Михайлова, А.В. Потемкин, Н.А. Фомина и др.), адаптивность (Е.Ю. Чеботарева, Н.А. Фомина, А.В. Шептура и др.); инициативность (В.В. Алексеева, В.И. Байков, А.С. Жарикова, С.М. Зиньковская, Э.И. Карамова, И.З. Кезикова, А.М. Лесин, Линь Яцян, А.Ю. Польская, Е.Н. Полянская, Н.В. Тучак, Н.А. Фомина, Г.А. Шурухина и др.). В работах выявлена специфика соотношений и взаимосвязей различных компонентов исследуемых черт в этнических, возрастных, половых, профессиональных группах испытуемых.

Таким образом, инициативность является одним из самых изучаемых свойств личности в русле системно-функционального подхода. К настоящему времени изучены ее возрастные, этнопсихологические, профессиональные, индивидуально-типические особенности, а также динамика протекания в ходе тренинга и взаимосвязь с другими характеристиками личности.

Возрастные особенности инициативности изучались В.В. Алексеевой (2011) и Г.А. Шурухиной (2011).

Инициативность старших школьников отличается

– по степени выраженности отдельных переменных;

– по психологической структуре этого свойства.

У старшеклассников наблюдаются два комплекса взаимосвязанных переменных (агармонические переменные связаны с агармоническими и гармонические – с гармоническими): с одной стороны, комплекс, который способствует проявлению инициативности, а с другой стороны, комплекс признаков, который затрудняет реализацию инициативного действия.

Студенты имеют более выраженные цели общественной и личной направленности, стремятся действовать в жизни самостоятельно, независимо, укрепляя при этом самоуважение, понимая, что инициатива – это средство преодоления шаблонности и свойство, которое можно формировать и развивать. В своих действиях они более независимы, в большей степени ориентированы на реализацию своих действий и начинаний(содержательно-смысловая сфера). В регуляторно-динамической сфере структура их инициативности дифференцирована.

Школьники в содержательно-смысловой сфере стремятся показать, что они независимы, ориентированы на себя, на реализацию своих инициатив, в тоже время чувствуют зависимость еще и от коллектива, от какого-либо мнения. В их регуляторно-динамической сфере так же, как и у студентов, наблюдается четкое разделение переменных, способствующих и затрудняющих реализацию инициативности (В.В. Алексеева, 2011).

В исследовании Г.А. Шурухиной установлено, что инициативность студентов

– больше направлена на достижение личностных целей;

– масштабнее в понимании ее значения;

– разнообразна в сфера приложения;

– активнее реализуется;

– сопровождается положительными эмоциями.

К общим характеристикам инициативности у студентов и старшеклассников можно отнести:

– общественную направленность;

– обусловленность общественной и личностной мотивацией;

– наличие внутренней саморегуляцией;

– ориентирование на правила извне;

– наличие внешних и личностных трудностей.

Однако выявленные различия невелики и, вероятнее всего, обусловлены тем, что в студенческом возрасте чаще предоставляются возможности проявления социальной смелости, самостоятельных действий, легкости в ориентировки, больше возможностей в преобразовательской деятельности. В студенческом возрасте больше свободы, самостоятельности; возможностей для проявления инициативы (А.С. Жарикова, 2011). На инициативность студентов, скорее всего, в большей степени оказывают влияние социальные и общественные факторы, которые побуждают и регулируют реализацию инициаций (производственная практика, дополнительный заработок и т.д.), что подтверждают результаты исследования Е.П. Ильина (2000), который относит инициативность к морально-волевым качествам личности и указывает на ее зависимость от интересов личности.

Таким образом, инициативность студентов и старшеклассников имеет как общие, так и специфические характеристики, присущие в большей степени или тем или другим.

Этнопсихологические особенности инициативности изучены на выборках российских и китайских студентов. Выявлено, что инициативность российских студентов характеризуется доминированием внутреннего локуса регуляции инициативных действий, *интернальностью.* Инициативность китайских студентов отличается следующими особенностями:

– выраженностью конкретных целей и установок как общественной, так и личностной направленности;

– общественной мотивацией, побуждениями;

– результативностью реализации инициативности как в предметно-деятельностной (*предметность*), так и субъектно-коммуникативной (*субъектность*) сферах приложения данного свойства личности;

– низкой интенсивностью, слабостью и неустойчивостью реализуемых инициаций (*аэнергичность*);

– ярким проявлением положительных эмоций при удачном проявлении инициатив (*стеничность*);

– большей выраженностью трудностей, препятствующих реализации инициаций (*операциональные* и *личностные трудности*) (Линь Яцян, 2005).

Инициативность в контексте разных видов профессиональной и учебно-профессиональной деятельности изучалась А.Э. Пятининым (1993), Э.И. Карамовой (2007), С.М. Зиньковской (2007).

А.Э. Пятининым (1993) проведен сравнительный анализ психологической структуры инициативности студентов педагогического вуза и опытных учителей. У студентов, в отличие от учителей, инициативность стимулируется в большей степени личными (*эгоцентрическими)* побуждениями, а процесс ее реализации сопровождается негативными переживаниями (*астеничность*), они больше опасаются, боятся и волнуются при реализации своих инициаций.

Учителя чаще испытывают позитивные эмоции (радость, удовлетворение, признательность), реализуя направленные на других людей мотивы инициативности *(социоцентричность)*, что указывает на ее социальную направленность и сказывается на общественной ценности результатов.

Э.И. Карамовой (2007) исследованы особенности психологической структуры инициативности у сотрудников внутренних дел с разным стажем работы:

– инициативность сотрудников с 5-летним стажем профессиональной деятельности проявилась в самоуверенности, они считают, что внутренняя активность составляет главную основу любых инициатив и стремление к творчеству, однако проявление инициативности снижается, когда она наталкивается на косность и непонимание других людей;

– инициативность сотрудников с 10-летним стажем профессиональной деятельности характеризуется пониманием того, что успешное проявление инициативности зависит от уверенности в себе, внутренней активности человека и стремления к творчеству;

– особенностью инициативности сотрудников с 15-летним стажем, является самоуверенность и внутренняя активность человека, а также стремление к творчеству и надежда на свои силы. Они считают, что инициировать можно только при наличии соответствующих условий. В этой группе выявлены трудности реализации инициативности. Для повышения устойчивого процесса инициирования и его эффективности у сотрудников с разным стажем профессиональной деятельности автором даны рекомендации, направленные на гармонизацию и развитие инициативности сотрудников органов внутренних дел (Э.И. Карамова, 2007).

С.М. Зиньковской (2007) инициативность изучалась в контексте учебно-профессиональной активности курсантов-пожарных. В результате исследования выявлены группы высоко- и малоактивных курсантов.

У высокоактивной группы наиболее выражены качества ответственности, настойчивости, инициативности в учебной деятельности (более высокая выраженность показателей гармонических переменных). Их инициативность связана с личностной и учебно-профессиональной активностью. В обеих группах выявлены трудности в проявлении

инициативности: в группе высокоактивных курсантов трудности связаны с отсутствием четко поставленной цели. В группе малоактивных курсантов трудности характеризуются неуверенностью в собственных возможностях, недостаточной силой воли и чрезмерной регламентацией решения проблемы (С.М. Зиньковская, 1999).

В дальнейшем С.М. Зиньковской (2007) было продолжено изучение индивидуально-психологических особенностей летного состава с учетом компонентов темперамента и показателей инициативности личности как профессионально важного качества летчика. Выявлено, что выраженность общей активности человека, гибкости в перестройке двигательных навыков, быстрота и активность мышления, позитивная эмоциональная модальность при выполнении деятельности и коммуникабельность связаны с проявлением инициативности как профессионально важного качества представителя летной профессии. Доказано, что активность, гибкость, позитивный фон настроения и умение проанализировать свои действия усиливают у членов экипажа эгоцентрическую (личностную) мотивацию.

Итак, инициативность

– выступает как профессионально важное качество личности педагога, юриста, военного и т.д.;

– определяет успешность деятельности и ее нравственный аспект;

– является одним из важнейших инструментальных свойств личности, определяющим успешность протекания и результативность любой человеческой деятельности;

– существенно влияет на особенности становления личности, в целом, образуя большинство личностных качеств, и способствует плодотворному протеканию процессов саморазвития и самосовершенствования;

– может быть включена как профессионально значимая черта в систему свойств, которые определяют успешность различных видов деятельности и общения.

3.2. Особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности

Наряду с изучением инициативности как самостоятельного свойства личности, выявлена ее связь с другими личностными характеристиками: любознательностью, настойчивостью, самоактуализацией, уверенностью, креативностью, ценностной сферой и др.

И.З. Кезиковой изучены особенности психологических структур инициативности и любознательности старшеклассников из «чистых» и зараженных радиацией районов и степени выраженности отдельных переменных в данных группах. У старшеклассников «чистого» района инициативность и любознательность стимулируют инструментально-стилевые характеристики; в стимулировании инициативности и любознательности

старшеклассников зараженной зоны в большей степени задействованы личностные характеристики. Определена специфика трудностей, характерных для учащихся из чистого района, которые связаны

– с большей зависимостью от внешних обстоятельств;

– страхом наказания за проявленную инициативу.

У старшеклассников из зараженной радиацией зоны трудности связаны

– с отсутствием перспективных целей деятельности;

– неумением сконцентрировать усилия;

– недостаточной информированностью.

С учетом выявленных трудностей составлены рекомендации по развитию инициативности и любознательности для каждой группы по каждому компоненту (Кезикова, 2002).

Е.Н. Полянской проанализированы сходство и различия настойчивости и инициативности как волевых черт характера студентов. Инициативность студентов в большей степени побуждается и регулируется внешними (социальными, общественными) факторами. Настойчивость же выступает как более «личностное», «субъектное» качество, так как в большей степени побуждается и регулируется «внутренними» факторами, в том числе и эмоциональными реакциями. Трудностей в реализации инициативности студенты отмечают больше; возможно, это связано именно с недостаточностью ее «внутренней» мотивации и регуляции. При этом продуктивность настойчивости связана с личностно и общественно значимыми целями и мотивами, а личностная мотивация инициативности - с многочисленными трудностями, отрицательными астеническими эмоциями и т.д. (Полянская, 2008).

В результате исследования инициативности и характеристик самоактуализации личности А.Ю. Польской выделены две группы студентов:

– в первую группу вошли студенты с высоким уровнем самоактуализации (более высокие показатели гармонических переменных инициативности и низкие значения агармонических);

– во вторую группу вошли студенты с низким уровнем самоактуализации (более высокая выраженность агармонических переменных и более низкие показатели гармонических переменных инициативности).

Гендерные различия переменных инициативности были сходными и у мужчин, и у женщин, хотя уровень самоактуализации у женщин оказался выше (Польская, 2005).

Е.Л. Никитина выявила, что психологические особенности инициативности и уверенности студентов-медиков и врачей-хирургов характеризуются трудностями в реализации инициативности: пассивностью саморегуляции, переживанием неуверенности, страха наказания, недостаточной целеустремленностью.

При сравнении с уверенностью инициативность

– менее устойчива и стабильна в организации связей, раскрывающих основные закономерности ее эффективной реализации;

– более подвержена влиянию требованию учебной и профессиональной деятельности (Никитина, 2019).

А.С. Жариковой раскрыта связь различных переменных инициативности с показателями креативности и возрастная динамика данных соотношений в подгруппах подростков, старших школьников и студентов. Выделены значимые различия в выраженности практически всех переменных инициативности между высококреативными и низкокреативными группами (исключение – мотивационный и рефлексивно-оценочный компоненты).

Выраженность мотивационно-смысловых характеристик между высоко и низко-креативными группами увеличивается с возрастом:

– в группах с разным уровнем креативности изменяется выраженность переменных;

– происходит смена приоритетов;

– изменяются признаки, определяющие данные переменные;

– связь переменных инициативности распространяется на все большее количество показателей креативности;

– увеличивается соотношение переменных инициативности с оригинальностью креативности (Жарикова, 2011).

А.М. Лесиным изучены особенности соотношения инициативности и ценностной сферы личности студентов гуманитарных специальностей. С учетом их связей выделены группы инициативно-творческих студентов, инициативность которых характеризуются энергичностью, общественно – направленной мотивацией, результативностью, творчеством, внутренней саморегуляцией в реализации, важностью терминальных и инструментальных ценностей, и безынициативно-меркантильных студентов, у которых отсутствуют стремления к проявлению инициативности, наличие большого количества личностных проблем, затрудняющих реализацию инициатив, а также высокий уровень конфликта между значимостью и реализацией всех ценностей (Лесин, 2018).

Таким образом, инициативность как свойство личности взаимосвязана с любознательностью, настойчивостью, самоактуализацией, уверенностью, креативностью, ценностной сферой и другими свойствами личности. В настоящее время продолжаются исследования в данном направлении, что позволяет разрабатывать рекомендации и коррекционные программы, направленные на гармонизацию и развитие личности в целом.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Назовите направления исследования инициативности как самостоятельного свойства личности.

2. В чем заключается специфика проявления инициативности старшеклассниками и студентами?

3. Перечислите различия в проявлении инициативности русских и китайских студентов.

4. Назовите особенности взаимосвязи инициативности с другими характеристиками личности.

Задание для самостоятельной работы:

1. Разработайте план исследования инициативности как отдельного свойства личности для выявления тех аспектов данного свойства, которые, по вашему мнению, недостаточно изучены на настоящий момент на основе системно-функциональной модели.

2. Предложите варианты исследований инициативности в соотношении с другими психологическими характеристиками личности, которые не изучались в рамках системно-функционального подхода.

Тема 4. Проблемы типологического исследования инициативности

Вопросы для рассмотрения

4.1. Подходы к типологии личности и индивидуальности

4.2. Теории черт и базовых свойств личности

4.3. Типологии индивидуальности и личности по различным основаниям

4.4. Исследования индивидуально-типических особенностей черт личности в рамках системно-функционального подхода

4.4.1. Особенности типологии любознательности, настойчивости, общительности

4.4.2. Особенности типологии инициативности старших школьников и студентов

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* подходы к типологии личности и индивидуальности;

– *уметь* определять типологии личности по различным основаниям;

– *владеть* общими представлениями о характеристиках типов любознательности, настойчивости, общительности, инициативности, выявленных на основе системно-функциональной модели.

4.1. Подходы к типологии личности и индивидуальности

Среди различных подходов к определению личности и особенностей ее развития в современной психологической науке отметим формулировку, которая была дана А.Н. Леонтьевым (1973), показавшим, что *личность* представляет особое системное и поэтому «сверхчувственное» качество, приобретаемое индивидом в многообразных социальных отношениях, в которые он вступает своей деятельностью, становясь личностью, развиваясь

как личность. По мнению С.Л. Рубинштейна (1993), *личность* определяется своим отношением к окружающему миру, к общественному окружению, к другим людям. Это отношение реализуется в деятельности людей. Личность – качественно новое образование. Оно формируется благодаря жизни человека в обществе. Личностью может быть только человек, достигший определенного возраста.

В типологическом подходе к исследованию личности можно отметить два направления. Первое в большей степени сосредоточено на выделении основных характеристик или черт, через сочетание которых может быть описана личность и индивидуальность. К этому направлению прежде всего относятся «факторные теории» или «теории черт», широко распространенные в зарубежной психологии (Г. Олпорт, Р. Кеттел, Р. Мак Рей, П. Коста и др.) В рамках второго направления, истоки которого восходят к античным учениям, делается попытка выделения отдельных «типов» личности или индивидуальности (типология темпераментов Гиппократа–Галена, Э. Кречмера, У. Шелдона; типология акцентуаций К. Леонгарда, А.Е. Личко; типология психопатий Б.М. Ганнушкина, психологические типы К. Юнга, Г. Айзенка и др., типы социального характера Э. Фромма, типология личностей Э. Шпрангера и др.).

Между этими двумя направлениями нет резкой границы, так как описание отдельных типов может опираться на сочетание определенных характеристик или черт (например, типология К. Юнга или Г. Айзенка).

В настоящее время можно говорить о существовании третьего направления в типологических исследованиях личности, которое занимает «промежуточное» положение между направлениями, описанными выше. Соответственно, в рамках данного варианта типологических исследований выделяются не отдельные типы личности или перечни черт, через которые она может быть охарактеризована, а изучаются типологические (индивидуально-типические) особенности в проявлениях отдельных свойств личности или личностных черт. Такое направление активно разрабатывается в рамках системно-функционального подхода А.И. Крупнова. Разработаны типологии реализации общительности, настойчивости, любознательности в разных сочетаниях, инициативности, трудолюбия, организованности, уверенности, агрессивности, активности и других свойств личности.

4.2. Теории черт и базовых свойств личности

Согласно первому из указанных выше направлений, в так называемых «теориях черт» ставится вопрос о существовании ограниченного количества личностных черт, достаточных для ее полной характеристики и анализа. Черты объединяются в группы тесно связанных друг с другом психологических признаков. Каждая личность уникальна и может быть описана с помощью совокупности конкретных черт личности. Поведение человека всегда является

результатом определенной конфигурации данных черт. Черта – это предрасположенность субъекта вести себя сходным образом в целом ряде ситуаций. Личностные черты являются генерализованными и устойчивыми. Они обеспечивают сходство реакций на многочисленные стимулы и ситуации, придают определенное постоянство поведению человека (Allport, 1996). Г. Олпорт выделял кардинальные диспозиции – самые явные, главные черты, пронизывающие всю жизнь человека; центральные диспозиции – не такие яркие, но весьма значительные черты («строительные блоки индивидуальности»); вторичные диспозиции – наименее заметные, менее устойчивые, менее обобщенные черты личности. Личность каждого человека должна описываться индивидуальным набором черт, при этом, по мнению Г. Олпорта, таких черт («центральных диспозиций») может быть от пяти до десяти, при этом отдельная черта не всегда полностью независима от остальных черт. Таким образом, личность представляет собой некий набор перекрывающих друг друга черт, лишь относительно независимых друг от друга.

Р. Кеттел (Cattell, 1943) также считал, что каждый человек может быть охарактеризован через уникальное сочетание выраженности черт личности. Он полагал, что черты личности представляют собой гипотетические конструкции, предрасполагающие человека к устойчивому поведению с течением времени и в различных обстоятельствах. Для выделения черт факторному анализу были подвергнуты данные регистрации жизненных фактов, результаты опросников самооценки и объективных тестов. В итоге были получены 16 факторов – исходных черт: 1) отзывчивость – отчужденность; 2) интеллект; 3) эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость; 4) доминантность – подчиненность; 5) рассудительность – беспечность; 6) сознательность – безответственнось; 7) смелость – робость; 8) жестокость – мягкость; 9) доверчивость – подозоительность; 10) мечтательность – практичность; 11) дипломатичность – прямолинейность; 12) склонность к опасениям – спокойствие; 13) радикализм – консерватизм; 14) самодостаточность – комформизм; 15) недисциплинированность – контролируемость; 16) расслабленность – напряженность (Хьелл, Зиглер, 199). Для диагностики данных черт используется широко известный опросник 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire).

Начиная с середины XX века, все большую популярность в зарубежной психологии получает пятифакторная модель личности FFM (Five Factors Model), так называемая «Большая пятерка» (Big Five). Сущность данной модели состоит в том, что признается существование пяти фундаментальных (высшего порядка) ортогональных (независимых) личностных черт: 1) экстраверсия (Extraversion, E) – общительность, напористость, высокая активность; 2) нейротизм (Neurotism, N) – раздражительность, тревожность, печаль, нервное напряжение; 3) доброжелательность (Agreeableness, A) – доброта, доверчивость, сговорчивость, покладистость; 4) сознательность или

добросовестность (Conscientiousness, C) – основательность, надежность, организованность, нацеленность на задачу; 5) открытость новому опыту (Openness, O) – любознательность, креативность, интеллектуальность (McCrae, Allik, 2002).

В отечественной психологии также предпринимались попытки выделения «фундаментальных», базовых свойств личности. В исследованиях К.А. Абульхановой-Славской (1985) основными свойствами личности выступают инициативность и ответственность, выражающие, по ее мнению параметры саморегуляции и активности личности.

Н.И. Рейнвальд (1987) выделяет пять базовых свойств личности:

1) коллективизм, предполагающий действенный учет разумных потребностей, прав и интересов других людей, умение видеть их нужды, готовность к содействию, желание приносить им радость и посильную пользу;

2) трудолюбие – тяга к активной созидательной деятельности, проявляющаяся в поиске возможностей полезного приложения своих сил, в удовлетворении от самостоятельно достигнутых результатов труда;

3) любознательность – стремление как можно шире и глубже ознакомиться с разными сторонами окружающего мира;

4) эстетическое развитие – способность видеть прекрасное в окружающем, наслаждаться им и стоить свою деятельность по законам красоты;

5) организованность – целесообразное планирование, самоконтроль, умение распоряжаться своими умственными возможности, доводить начатое дело до завершения. Каждое из выделенных качеств имеет противоположное. Названные качества имеют разную степень выраженности и диагностируются по проявлениям в деятельности Указанные свойств личности могут быть названы «переменными личности», поскольку имеют разную степень выраженности, диагностируемую про проявлениям в деятельности с помощью авторской методики ОТКЛЭ.

А.И. Крупнов (1984) указывает на обоснование критериев выделения основных, «базовых» свойств личности, продуктивным основанием для разработки которых может служить концепция «наиболее общих оснований индивидуальности», согласно которой каждая из «интегральных переменных индивидуальности»– активность, саморегуляция, направленность – вероятнее всего концентрируют вокруг себя определенный набор свойств, которые наиболее полно выражают целостную сущность личности. Например, континиум активности может быть охарактеризован такими базовыми свойствами личности, как инициативность, любознательность, трудолюбие и т. д., континиум саморегуляции – следующими свойствами: целеустремленность, ответственность, организованность и т.д..

4.3. Типологии индивидуальности и личности по различным основаниям

В контексте второго направления типологического подхода в истории психологии существовало множество попыток в описании конкретных типов личности или индивидуальности.

На границе с медициной были созданы типологии темперамента Гиппократа-Галена и характера Э. Кречмера (темперамент и характер часто отождествлялись).

В гуморальных теориях Гиппократа и Галена утверждалось, что состояние человека в целом зависит от соотношения жидкостей или «соков» в организме. По преобладающей жидкости выделялись четыре основных темперамента:

– сангвиник (кровь);
– флегматик (лимфа);
– холерик (желчь);
– меланхолик (черная желчь).

Э. Кречмер за основу своей типологии взял тип телосложения и тип темперамента:

– *лептосоматик* (астеник – высокий, худой) – шизотимик, замкнутый, погруженный во внутренний мир, необщительный, склонный к абстрактному мышлению»;

– *пикник* (невысокий, полный) – циклотимик, энергичный, активно общительный, с быстро меняющимся настроением, преобладает практический ум;

– *атлетик* (атлетическое телосложение) – иксотимик, неэмоциональный, медлительный, неразговорчивый, невысокими умственными способностями;

– *диспластик* (плохо сформированный) – смешанный, соединяет черты других темпераментов.

И.П. Павлов за основу выделения типов темперамента берет особенности нервной системы. Им разработана теория высшей нервной деятельности (в.н.д.). Типы темперамента зависят от определенных сочетаний свойств нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность, инертность):

– *сангвиник* – сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы;

– *флегматик* – сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы;

– *холерик* – сильный, неуравновешенный тип нервной системы;

– *меланхолик* – слабый тип нервной системы.

В процессе изучения психически больных выделены типологии психопатий Б.М. Ганнушкина и акцентуаций характера К. Леонгарда.

К. Леонгард вводит понятие «акцентуация», т.е. чрезмерно усиленные или акцентуированные черты характера, который зачастую в зарубежной литературе отождествляется с личностью. К. Леонгардом выделено десять

акцентуаций, в отечественной психологии А.Е. Личко – одиннадцать (более подробно типология акцентуаций рассмотрена в теме 6).

В практической психологии для характеристики личности широко используются введенные К. Юнгом понятия экстраверсии-интроверсии (Юнг, 1998), в основе которых лежит сочетание направленности психической энергии и четырех психологических функций (мышление, чувства, ощущения, интуиция), в результате чего им были описаны восемь типов личностей:

– экстравертный мыслительный тип;
– экстравертный чувствующий тип;
– эксравертный ощущающий тип;
– экстравертный интуитивный тип;
– интровертный мыслительный тип
– интровертный чувствующий тип;
– интровертный ощущающий тип;
– интровертный интуитивный тип.

Г. Айзенк указывает на наличие трех суперчерт, которые влияют на поведение:

1) экстраверсия – интроверсия;
2) эмоциональная стабильность – нейротизм;
3) психотизм – сила суперэго.

Суперчерты, в свою очередь, делятся на несколько составных черт, которые состоят из многочисленных привычных реакций (Хьел, Зиглер, 1999). Опросник Г. Айзенка EPQ (Eysenk Personality Questionnare) используется для диагностики выраженности суперчерт, которые состоят из нескольких составных черт: например, общительность, живость, активность, стремление к успеху интегрируются в экстраверсию; упорство, ригидность, субъективность, застенчивость, раздражительность характеризуют интроверсию. Суперчерты, по мнению Айзенка, статистически независимы друг от друга, что делает возможным их различные сочетания у отдельных людей:

– эмоционально стабильная экстраверсия;
– эмоционально нестабильная экстраверсия;
– эмоционально стабильная интроверсия;
– эмоционально нестабильная интроверсия.

Таким образом, является очевидным, что в разных вариантах типологического подхода к описанию личности первоочередными являются вопросы о критериях выделения типов (или черт, свойств личности), их количестве, методах диагностики.

4.4. Исследования индивидуально-типических особенностей черт личности в рамках системно-функционального подхода

Результаты исследований индивидуально-типических вариантов реализации качеств личности в рамках системно-функционального подхода представлены в работах О.Б. Барабаш, И.А. Пономаревой (настойчивость);

Рим Алави Мульхи, Ю.Н. Анисимовой (трудолюбие); Н.А. Фоминой (настойчивость, общительность, инициативность); Ю.М. Стакиной (любознательность,); Н.В. Каргиной (любознательность, настойчивость, общительность); Е.Н. Полянской (настойчивость и инициативность); Н.В. Тучак, Г.А. Шурухиной (инициативность); Н.Г. Русаковой (организованность); И.С. Исаевой (общительность и агрессивность); Д.А. Шляхты (активность); Г.Н. Замалдиновой (уверенность); Т.В. Нечепуренко (агрессивность) О.А. Казанцева, Т.М. Беспалова (ответственность), А.А. Воробьева (настойчивость и любознательность) и др.

В исследованиях, выполненных в разные годы, использовались как разные варианты системно-функциональной модели, так и разные критерии и способы (методы) типологизации.

О.Б. Барабаш (1992) в основу типологии настойчивости был положен характер соотношения переменных («гармонических» и «агармонических») внутри каждого компонента настойчивости. На этой основе было выделено четыре типа проявлений настойчивости: ***гармонический, дисгармонический, конкурирующий, смешанный типы***. Важным итогом исследования является составление коррекционно-развивающих программ отдельных компонентов настойчивости, которые могут быть самостоятельно использованы студентами. Для каждого типа были разработаны рекомендации и упражнения для развития настойчивости.

И.А. Пономаревой (1994) было выделено шесть типов настойчивости студентов, которые были объединены в три большие группы:

– в ***первую группу*** вошли «напористые», настойчивость которых постоянно нацелена на завершение всех своих дел; «рационалисты», склонные проявлять настойчивость в «нужных» для них лично делах; «самосовершенствующиеся» в сфере самовоспитания и саморазвития;

– во ***вторую группу*** были включены «самомотивирующиеся» , которым в большинстве случаев удается добиваться запланированного благодаря сильно развитой мотивации, и «сомневающиеся», для которых характерна низкая самооценка, неуверенность в себе, своих силах;

– ***третья группа*** содержала один тип «плывущих по течению», которые при достижении каких-либо целей больше надеются на судьбу, везение, обстоятельства, а не на настойчивость и упорство.

В исследовании Рим Алави Мульхи (1995) критерием выделения типов трудолюбия студентов выступил показатель активности (*эргичность)* динамического компонента. На этом основании было описано три типа: ***активно-трудолюбивый, избирательно-трудолюбивый и ситуативно-трудолюбивый.***

Н.Г. Русаковой (2009) при изучении организованности в основе критерия для типологии использовалось соотношение гармонических и агармонических переменных, которое позволило автору выделить следующие типы организованности: ***«интенсивный», «ситуативный», «экстенсивный»,***

количественные характеристики которых подтвердили выдвинутые теоретические основания типологии.

И.С. Исаева (2008) исследовала индивидуально-типические особенности общительности и агрессивности курсантов военного вуза. Критерием выступил комплексный анализ общительности и агрессивности как системных свойств личности курсантов военного вуза, с одной стороны, и коммуникативно-деятельностных и поведенческих характеристик различных форм их агрессивного поведения, с другой. Выделены три типа реализации общительности, которым соответствуют специфические особенности организации агрессивности:

– ***эгоцентрично-стенический тип*** организации общительности, представители которого характеризуются высокой склонностью к проявлению агрессивности;

– ***эргично-прдуктивный тип***, не отличающийся склонностью к агрессивным и враждебным реакциям;

– ***аэргично-затрудненный тип***, представители которого имеют среднюю степень агрессивности и враждебности.

Т.В. Нечепуренко (2009) изучала особенности типологии агрессивности у юношей и девушек. Обосновано выделение четырех женских – ***аффективно-агрессивный, эгоистически-агрессивный, интернально-неагрессивный, экстернально-агрессивный*** и четырех мужских – ***аффективно-инструментальный, экстернально-инструментальный, рефлексивный*** и ***интернально-неагрессивный*** вариантов проявления агрессивности. Показано, что наибольшей общностью у девушек и юношей обладает реализация агрессивности по интернально-неагрессивному типу, который характеризуется минимальными показателями практически по всем переменным агрессивности. Инструментальность агрессии у них может проявляться только в случае, если они сильно мотивированы на достижение личных или общественных целей. Выявлена гендерная специфика первых трех индивидуально-типических вариантов реализации агрессивности.

Вопрос об универсальности типов реализации системно-функциональных личностных черт получил рассмотрение в работах Д.А. Шляхты и И.А. Новиковой (2008, 2009) на примере общительности, настойчивости и любознательностикак проявлений личностной активности. С использованием разных вариантов кластерного анализа были выявлены индивидуально-типические варианты реализации общеличностной активности:

– ***«активные»***, которым свойственны широта целей, стремлений, мотивов, интересов, определяющие эту поведенческую активность в различных сферах. Специфика данного типа в коммуникативной сфере (общительность) была определена как «экстравертированность», в волевой (настойчивость) – как «напористость», в познавательной (любознательность) – как «пытливость»;

– ***«избирательно-активные»,*** которые умеют «выбрать» главные для себя цели и стремиться к их достижению, рационально применяя конкретные навыки, не расходуя понапрасну усилий и эмоций. В коммуникативной сфере они получили условное название «эгоцентристы», в волевой – «прагматисты», в познавательной – «рационалисты»;

– ***«агармонически-активные»,*** характеризующиеся противоречивыми тенденциями проявления активности в разных подсистемах личности. Они были названы «застенчивыми» в коммуникативной сфере, «неуверенными» в волевой сфере, «затрудняющимися» в познавательной сфере;

– ***«пассивные***», которые характеризуются низким уровнем проявления активности как в инструментально-стилевой, так и в мотивационно-смысловой подсистеме. В коммуникативной сфере они получили название «интровертированные», в волевой – «инертные», в познавательной – «незаинтересованные».

В процессе дальнейшей работы в данном направлении Г.Н. Замалдиновой (2007) были выделены четыре основных варианта реализации уверенности личности сотрудников коммерческих организаций, которые в целом соответствуют описанным выше типологиям общительности, настойчивости, любознательности, полученным в русле системно-функционального подхода:

– ***«умеренно-уверенные***», которые имеют максимальную выраженность мотивационных, смысловых, целевых и результативных характеристик уверенности, высокие показатели динамических и активно-регуляторных переменных и очень низкие показатели *трудностей*;

– ***«тревожно-неуверенные»***, которые имеют высокие, но не максимальные, показатели целевого, мотивационного и продуктивного компонентов, при максимальной выраженности *осведомленности*, *астеничности* и *трудностей*;

– ***«безразлично-неуверенные»,*** имеющие минимальные показатели целевого, мотивационного, продуктивного компонентов уверенности, *осмысленности*, *интернальности, экстернальности,* и средний уровень *трудностей;*

– ***«прагматично-уверенные»,*** имеющие средние показатели целевых, мотивационных, продуктивных компонентов уверенности, минимальные показатели *стеничности* и *астеничности*, низкий уровень *экстернальности* и *трудностей.*

Выявленные типы уверенности были охарактеризованы в соотношении с уровнем самоактуализации и эффективности профессиональной деятельности сотрудников коммерческих организаций.

Таким образом, типологизация различных свойств личности имеет как общие, так и отличительные характеристики.

4.4.1. Особенности типологии инициативности

На основе системно-функционального подхода было разработано несколько типологий проявления инициативности.

Индивидуально-типические особенности инициативности изучались в рамках шестикомпонентной модели на выборке предпринимателей (Тучак, 1993), на основании соотношения количественной выраженности и доминирования переменных в структуре личностных черт. Были выделены четыре типа реализации инициативного поведения предпринимателей: ***эргостенический*** (высокая *эргичность* и *стеничность*, средняя степень выраженности *осмысленности, активности регуляции* и *адаптивности*, низкие показатели *осведомленности, продуктивности, альтруистичности, эгоцентричности*, это самые успешные предприниматели); ***когнитивно-стенический*** (средняя степень выраженности *стеничности, осмысленности, адаптивности*, низкие показатели *эргичности*, *осведомленности, эгоцентричности, активности регуляции, продуктивности*; очень низкие показатели *пассивности регуляции* и *альтруистичности)*; ***адаптивно-смысловой*** (средняя степень выраженности *осмысленности, адаптивности, стеничности*; низкие показатели *осведомленности, эгоцентричности, продуктивности, активности* и *пассивности регуляции*; очень низкие показатели *эргичности* и *аэргичности)* и ***когнитивно-аэргический*** (низкая степень выраженности *аэргичности*, *осмысленности, осведомленности, пассивности регуляции, адаптивности*; очень низкие показатели *эгоцентричности, стеничности, астеничности, активности регуляции* и *продуктивности)*. Представители данного типа наименее успешны в предпринимательской деятельности.

В работе Н.А. Фоминой (Фомина, 2002) критерием исследования выступили соотношение различных мотивов и потребностей, а также способы саморегуляции и внешние динамические проявления. Автором выделены интернально-эргический, интернально-субъектный, результативно-смысловой, избирательный и аэргический типы настойчивости, общительности и инициативности студентов.

Интернально-эргический тип отличается наиболее яркой выраженностью активной регуляции и различных динамических навыков и умений, а также мотивации (как социоцентрической, так и эгоцентрической), выраженностью когнитивного и продуктивного компонентов в целом.

Представители ***интернально-субъектного типа*** активны, с развитой внутренней саморегуляцией при доминировании эгоцентрической (личной) направленности мотивации и *субъектности*.

Отличительной особенностью ***результативно-смыслового типа*** является прежде всего высокая продуктивность, связанная с хорошо развитой мотивацией, динамическими умениями и навыками, *осведомленностью* и *осмысленностью*, стеническими эмоциями, а также доминированием обеих

переменных продуктивного компонента над показателями *эргичности* и *интернальности.*

Избирательный тип характеризуют низкие показатели всех компонентов. Однако при этом доминируют *эргичность*, интернальная регуляция и положительные эмоции.

Аэргический тип отличается от всех остальных доминированием *аэргичности* над *эргичностью* (при минимальной выраженности *эргичности* и наибольшей – *аэргичности*). Кроме того, для него характерны низкая, чаще всего эгоцентрическая мотивация, элементы экстернальной регуляции, доминирование отрицательных эмоций и вследствие этого низкая продуктивность.

Е.Н. Полянская (2008) в сочетаниях настойчивости и инициативности описала три типа (***избирательно-смысловой, инструментально-смысловой, инструментально-агармонический***), при этом проявления настойчивости и инициативности в рамках одной группы схожи. Психологическая специфика выделенных типов в данном исследовании была продемонстрирована не только сопоставлением с параметрами учебной деятельности, но и с карьерными ориентациями студентов.

У представителей ***инструментально-смыслового*** типа («активисты») развита ориентация на карьеру, успешность они связывают с достижением высокой должности и статуса в надежной организации, большой ценностью для них является необходимость быть нужным и приносить пользу людям.

Представители ***избирательно-смыслового*** типа («формалисты») имеют средние показатели в учебной деятельности, хорошую посещаемость, добросовестно выполняют обязательные задания, влияющие на рейтинг, но практически не выполняют дополнительные, неформальные и творческие задания. Они в меньшей степени, чем представители других групп, ориентированы на карьеру, предпочитая уравновешенность различных сфер жизни; они ценят свободу, при этом для них важна стабильность, безопасность, занятие руководящей должности в качестве показателя карьерного успеха.

Студенты с ***инструментально-агармоническим*** типом («затрудняющиеся») слабо усваивают учебный материал, для данной группы характерна низкая активность во время опросов преподавателя, недостаточная подготовка к семинарским занятиям, в первую очередь выбирают стабильность работы (что характерно для выборки в целом), ориентируются на интеграцию стилей жизни и менеджмент, у них максимально, по сравнению с другими группами, выражена ориентация на стабильность места жительства. Они стремятся к интеграции разных сторон жизни, стабильности и безопасности.

Г.А. Шурухиной в рамках восьмикомпонентной модели (по 16 переменным) проведено исследование индивидуально-типических вариантов реализации инициативности у старших школьников и студентов, критерий определялся количественной выраженностью и доминированием всех 16

переменных. Получены четыре типа реализации инициативности, два из которых являются общими и для студентов, и для старшеклассников.

Общими для старшеклассников и студентов являются:

– *инструментально-агармонический тип* («затрудняющиеся»), который характеризуется стремлением быть инициативными в разных сферах своей деятельности, но большое количество проблем и трудностей затрудняет проявление инициативности. В основе трудностей – заниженная самооценка, а значит, неуверенность в своих силах, отсутствие навыков планирования инициативных действий, при неудачном проявлении инициативных действий недостаточная рационализация негативных эмоций;

– *избирательно-смысловой тип* («прагматисты») проявляют инициативу выборочно, в тех случаях, когда считают это выгодным, при этом они умеют распределить усилия и эмоции для достижения поставленных целей, рационально применить навыки инициативного и волевого поведения**,** их трудно замотивировать на инициативные действия, практически отсутствуют альтруистические мотивы, недостаточно развита эмоциональная сфера.

Слабо-мотивированный тип(«безынициативные») выявлен только у старшеклассников. Не стремятся и не умеют проявлять инициативы, проблематично определение целей своих инициатив и путей их достижения, трудности при анализе своих инициативных действий, недостаточно глубокое осмысление сущности инициативности, занижена самооценка, выражена неуверенность в успешности своих инициаций, проблемы в общении, несформированность навыков оптимизации эмоциональной сферы, низкая саморегуляция инициативных действий.

Студенты с *инструментально-смысловым* типом реализации инициативности («целеустремленные») стремятся и умеют как можно чаще проявлять свои инициативы в различных сферах жизни и деятельности, при этом не испытывая особых проблем и трудностей. Наиболее проблемными вопросами для целеустремленных являются рациональное реагирование на неизбежные неудачи; выделение наиболее приоритетных направлений в реализации инициативных действий; чрезмерно жесткий самоконтроль и повышенная критичность по отношению к себе.

Итак, при исследовании различных свойств личности в русле системно-функционального подхода и выявлении типологий их реализации можно выделить *инструментальный*, *избирательный* и *рефлексивный типы* с разной степенью их вариабельности.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Назовите подходы к типологии личности и индивидуальности, дайте характеристику каждому.
2. Расскажите, какие типологии темперамента Вы знаете.
3. Какие типологии характера имеют место в современной психологии?
4. Какие типы акцентуаций характера выделены в психологии?
5. Какие критерии исследования типологических особенностей в русле системно-функционального подхода Вы знаете?

6. Кто занимался исследованием индивидуально-типических особенностей инициативности?

7. Дайте характеристику типов инициативности старших школьников и студентов.

Задание для самостоятельной работы

Составьте таблицу типов реализации инициативности.

Автор	Выборка	Типы инициативности	Характеристика

Тема 5. Основные направления психологической работы по гармонизации и коррекции инициативности

Вопросы для рассмотрения

5.1. Возможности психокоррекции.

5.2. Программы гармонизации и развития инициативности старшеклассников и студентов.

Цели изучения:

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* определение психокоррекции, методы и виды психокоррекции;

– *уметь* на основе эмпирических данных определять личностные проблемы клиентов;

– *владеть* технологиями построения коррекционных программ.

5.1. Возможности психокоррекции

Психологическая коррекция (психокоррекция) – один из видов психологической помощи, деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия , а также на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям. Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию. В *индивидуальной (консультирование)* психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В *групповой (тренинг)* – работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга.

В процессе психологического консультирования деятельность профессионального психолога направлена на оптимизацию психической активности консультируемого, преодоление его неприятных психических состояний, психологических затруднений, помощь в организации его самовоспитания. Целями психологического тренинга являются личностный рост, обучение разнообразным психологическим техникам, отработка новых вариантов поведения в известных ситуациях. Отличительными чертами тренингов являются следующие:

– нацеленность на саморазвитие участников процесса;

– работа с относительно постоянной группой в течение нескольких дней подряд (работа должна проходить в удобном изолированном помещении);

– соблюдение атмосферы психологической безопасности между участниками группы;

– применение активных методов групповой работы, развивающих и анализирующих ситуацию «здесь и теперь»;

– вербализованная рефлексия.

Основными целями, объединяющими различные тренинговые группы, являются самоисследование и развитие самосознания участников группы с целью коррекции или профилактики эмоциональных нарушений; изучение психологических закономерностей и эффективных способов взаимодействия личности с целью гармонизации общения с окружающими; исследование конкретных психологических проблем участников группы с целью предложения методов их решения, оптимизации субъективного самочувствия и укрепления физического здоровья; содействие процессу личностного совершенствования, реализации творческого потенциала для оптимизации жизнедеятельности и получения успеха.

Среди методов психокоррекции выделяются две группы:

– методы развития эмоционального самоконтроля, улучшение психической саморегуляции;

– методы нормативно-ценностной коррекции, объектами которой выступают нормативные комплексы, обуславливающие отказ от подчинения совместным принципам, целям, задачам деятельности.

Методы психокоррекции направлены на выработку норм личностного поведения, межличностного взаимодействия, развитие способности гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях, группах, то есть на методы социального приспособления.

Основные виды психологической коррекции различаются по следующим основаниям:

– по коррекционным задачам (семейная коррекция; игровая коррекции нейропсихологическая коррекция; коррекция личностного роста);

– по характеру направленности (симптоматическая; каузальная);

– по способу коррекционных воздействий (директивные виды, недирективные виды);

– по форме организации (общая психокоррекция, частная психокоррекция).

Итак, психокоррекция понимается как создание условий для позитивных личностных изменений и выполняет задачи профилактики, психотерапии и реабилитации, а также определяется как направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности. При этом задача психолога заключается в ориентации на уникальные возможности и потенциал личности.

5.2. Примерные программы гармонизации инициативности различных типов инициативности старшеклассников и студентов

Для составления коррекционных программ необходимо выявление проблем каждого типа инициативности, что позволяет определить направления гармонизации.

Для **«целеустремленных»** (*инструментально-смысловый тип* инициативности) наиболее проблемными вопросами являются рациональное реагирование на неизбежные неудачи, выделение наиболее приоритетных направлений в реализации инициативных действий, чрезмерно жесткий самоконтроль и повышенная критичность по отношению к себе.

«Прагматисты» (*избирательно-смысловой тип* инициативности) испытывают трудности, связанные с мотивационной сферой, у них практически отсутствуют альтруистические мотивы, недостаточно развита эмоциональная сфера.

У **«затрудняющихся»** (*инструментально-агармонический тип* инициативности) заниженная самооценка, а значит, неуверенность в своих силах, отсутствие навыков планирования инициативных действий, недостаточная рационализация негативных эмоций.

Для **«инертных»** (*слабо-мотивированный тип* инициативности) проблематично определение целей своих инициатив и путей их достижения, трудности при анализе своих инициативных действий, недостаточно глубокое понимание сущности инициативности, занижена самооценка, выражена неуверенность в успешности своих инициаций, проблемы в общении, пессимистическая настроенность при реализации инициатив, низкая саморегуляция инициативных действий.

Проведение коррекционных занятий в формате тренингов наиболее эффективно способствует коррекции и развитию инициативности. Большинство упражнений можно использовать и в индивидуальном консультировании, и в самостоятельной работе.

Основные направления гармонизации инициативности для «целеустремленных».

Положительные характеристики. Студенты, отнесенные к данному типу инициативности, положительно оцениваются преподавателями, наполняют энергией, альтруистичностью, положительными эмоциями жизнь группы, курса, факультета. Практически всегда занимают лидирующие позиции как в учебе, так и в общественной деятельности. У них прекрасно развиты мотивация и навыки инициативного поведения, а самое главное – с помощью инициативности они добиваются поставленных целей в жизни, работе, взаимодействии с другими людьми и т.п., с высокой энергичностью и саморегуляцией реализуют свои инициативы, испытывая при этом широкую гамму чувств, им нравится быть инициативными.

Отрицательные характеристики. Не всегда умеют переживать свои неудачи и спокойно анализировать их причины. Многие следуют девизу: «Стань лучшим!», не допускают возможности неудач в своих инициациях. Чаще всего во всех неудачах обвиняют себя (высокая *интернальность*), бывают очень критичны по отношению к себе, не могут учитывать обстоятельства, помогающие или мешающие им достигнуть желаемого результата. По мнению «целеустремленных», отказ от поставленных целей или инициатив снижает их самооценку и значимость в глазах окружающих. Многие из них готовы во что бы то ни стало довести начатое дело до конца, что затрудняет их переключение на другие виды активности.

Коррекционная работа. «Рационализация» отрицательных эмоций, работа с негативной мыслью, а также обучение приемам, направленным на умение снимать мышечные зажимы и восстанавливаться после напряженной деятельности, находить плюсы в своих действиях и поощрять себя, а также расставлять приоритеты в достижении поставленных целей.

С этой целью рекомендуются коррекционные упражнения: «Рефрейминг», «Золотая рыбка», «Диссоциация», «Минута тревоги», «Волшебный карандаш», «Круг энергии» (содержание всех названных здесь и далее в тексте упражнений представлено в разделе II, п.2.2.), притча «Как сказать», «Работа с негативной мыслью», «Я молодец». Коррекционная работа с представителями данного типа наиболее эффективна в индивидуальном формате. Иногда такие студенты, кажущиеся успешными и инициативными, обращаются за психологической помощью: «больше нет сил».

Основной акцент – профилактика эмоционального выгорания, активизация внутренних ресурсов для физического и психологического равновесия.

В плане групповой работы – тренинг по развитию лидерских качеств, одним из направлений которого будет совершенствование навыков инициативного поведения и повышение уровня стрессоустойчивости.

Таким образом, для студентов с инструментально-смысловым типом инициативности основными направлениями коррекционной работы являются следующие:

1) овладение приемами более рационального реагирования на неизбежные неудачи;

2) развитие навыков аргументации, прежде всего для себя, при отказе от потерявших актуальность целей или инициатив и выделение наиболее приоритетных направлений в реализации инициативных действий;

3) избавление от чрезмерно жесткого самоконтроля и критичности по отношению к себе;

4) развитие навыков эффективного общения с другими людьми.

Основные направления гармонизации инициативности «прагматистов».

Положительные характеристики. Старшеклассники и студенты-«прагматисты» проявляют инициативу выборочно, в тех случаях, когда считают это выгодным, при этом они умеют распределить усилия и эмоции для достижения поставленных целей, рационально применить навыки инициативного и волевого поведения.

Отрицательные характеристики. Испытывают трудности во взаимоотношениях с окружающими, так как стремятся быть независимыми от мнений других людей, не желают поступиться своими интересами в пользу общего дела, учесть интересы других людей, сплотить идеей своих единомышленников и воодушевить своих коллег.

Коррекционная работа. Определение природы индивидуалистических и эгоистических проявлений. Такое поведение может быть следствием сформировавшейся эгоистической направленности, проявлением возрастных особенностей, то есть, «юношеского максимализма» – показного желания выделиться, самоутвердиться, которое обычно проходит с возрастом, в общении со значимыми и уважаемыми людьми или «психологической защитой» от недоброжелательной социальной среды.

Первый вариант коррекции - использование «принципа разумного эгоизма»: делать что-то полезное для других в собственных интересах и главное - получать от этого удовольствие, то есть осознавать, что альтруистические поступки не ущемляют, а обогащают интересы, создают новое поле деятельности, способствуют успеху в личных делах. В этом направлении будет полезно более глубокое осознание инициативности как свойства личности, направленного на продуктивность инициативных действий.

Коррекционные упражнения: «Комплимент», «Точки соприкосновения», «Карусель инициативности», «Шлеп-хлоп», «Счет до 10».

Второй вариант коррекции – глубокий анализ своих действий, произвольное изменение мотивации своих поступков. Эффективным приемом в работе с представителями данного типа, на наш взгляд, является анализ пословиц и поговорок, связанных с альтруистическими поступками, работа с эталонными образами в литературе и кинофильмах, что позволяет осознанно изменить мотивацию своих поступков, иными словами, субъективно повысить альтруистическую мотивацию инициативных действий.

Коррекционные упражнения: «Позитивные мысли», «Быть инициативным в современном мире: «за» и «против», «Шесть шляп мышления».

Третий вариант коррекции – индивидуальная психотерапевтическая работа, возможно, с привлечением родителей для параллельной работы с семьей, так как формирование «механизмов защиты» происходит в большей степени под влиянием семьи, а при необходимости проведение разъяснительной работы и с педагогами.

Коррекционные упражнения: «Работа с негативной мыслью», «Рефрейминг», «Позитивные мысли», притча «Как сказать», так как у них наблюдается чрезмерная негативно-эмоциональная реакция на неудачи, аналогичная описанной в предыдущем параграфе.

Таким образом, основными направлениями психологической работы по гармонизации инициативности избирательно-смыслового типа являются следующие:

1) подробный анализ мотивационной сферы;
2) расширение мотивации за счет альтруистических мотивов;
3) оптимизация эмоциональной сферы при необходимости;
4) индивидуальная психотерапия при необходимости.

Основные направления гармонизации инициативности в коррекционной работе с «затрудняющимися».

Положительные характеристики: хотят быть инициативными в разных сферах своей деятельности, хотят всего и по максимуму.

Отрицательные характеристики. Недостаточно хорошо развиты навыки инициативного поведения, связанные с динамикой и регуляцией инициаций, большинству присущи высокая тревожность, неуверенность в себе, сомнения в своих силах.

Коррекционная работа. Первое направление - коррекция самооценки, так как высокая самооценка (адекватно высокая) поможет преодолеть трудности в реализации инициативности и достигнуть поставленных целей; осознание наличия собственных ресурсов для реализации своих инициаций, при желании – активизация, психологическая поддержка самого себя. Коррекционные упражнения: «Что в имени моем», «Я молодец», «Подарок самому себе», «Галерея достоинств».

Второе направление коррекции - выработка навыков инициативного поведения (планирование своих действий, регуляция своего эмоционального состояния в процессе реализации инициаций, четкое разграничение сфер жизни и деятельности, в которых успех, по мнению каждого конкретного субъекта, в большей степени зависит от внешних обстоятельств или от собственных усилий, навыки аргументации и контраргументации).

Коррекционные упражнения: «Образ инициативного человека», «Как развить в себе инициативность», «Мой ежедневник», «Золотая рыбка», «Круг противостояния», «Работа с негативной мыслью», «Диссоциация», «Минута тревоги».

Таким образом, коррекционная работа с представителями инструментально-агармонического типа инициативности предполагает следующее:

1) коррекцию самооценки, повышение уверенности в себе;
2) составление планов инициативных действий для достижения конкретных своих жизненных целей и анализ их выполнения;
3) освоение механизмов нейтрализации отрицательных эмоций при неудачном проявлении инициативных действий и их рационализация;
4) анализ, развитие и совершенствование приемов волевой регуляции в осуществлении своих инициаций;
5) работу по преодолению трудностей в реализации инициативных действий.

Основные направления гармонизации инициативности «инертных» или «безынициативных».

Положительные характеристики отсутствуют.

Отрицательные характеристики. Отсутствие мотивации и вследствие этого отсутствие навыков (инструментария) для реализации своих инициатив.

Коррекционная работа. В формате тренинга мотивация старшеклассников на развитие инициативности и эффективное использование инструментария (формирование навыков) реализации своих инициаций.

Установочно-целевой компонент. Цель коррекции - развивать нацеленность инициативных действий как на общественно значимые, так и личностно значимые сферы.

Характеристика. Инициативность «инертных» недостаточно нацелена на поиски интересной работы, достижение общественного признания в группе, успешность в учебной деятельности, стремление быть уважаемым человеком (*общественно значимые цели*), а также на поддержание своего здоровья, обретение самостоятельности и независимости, удовлетворение своих планов и желаний (*личностно значимые цели*).

Содержание коррекционной работы – исследование успешных инициативных действий своего прошлого, настоящего, анализ алгоритма постановки целей и путей их достижения, самопознание и оптимизация своих действий в желаемом направлений, перечень конкретных действий, примерные сроки их выполнения, то есть планирование своей деятельности. Основное в процессе работы по плану – научиться систематизировать свои действия на пути к цели, предвидеть их результаты; стимулировать себя за успех, извлекать полезную информацию на будущее из успехов и неудач, не отступать в случае непредвиденных обстоятельств, а также гибко изменять свои планы сообразно ситуации. Домашним заданием может быть постановка конкретной наиболее актуальной цели и самостоятельное планирование ее достижения (О.Б. Барабаш, 1992; И.А. Пономарева, 1994).

Коррекционные упражнения: «Исследование личностной истории», «Техника подтверждения поставленных целей с помощью мысленных образов», «Ежедневник».

Мотивационный компонент. Цель коррекции - объяснить участникам тренинга, что для успешной реализации инициативности необходима мотивация как общественной, так и личностной направленности.

Характеристика. Инициативность недостаточно часто побуждается стремлением лучше устроить общее дело, заботой об окружающих и близких людях, желанием помочь другим людям, намерением внести свой вклад в достижение общей цели, стремлением помочь коллективному делу, сплотить своей идеей единомышленников, своей инициативой воодушевить своих коллег (*социоцентричность*), а также намерением как можно больше взять от жизни и работы, избежать осуждения со стороны товарищей по работе, личными интересами, желанием зарекомендовать себя с лучшей стороны, достичь некоторого превосходства, стремлением повысить свой авторитет (*эгоцентричность*).

Содержание коррекционной работы – развитие навыков мотивации своих инициатив, произвольность изменений мотивации своих поступков, что предполагает умение мысленно связывать необходимость выполнения, на первый взгляд, незначительной работы с достижением желанной перспективной цели. Возможно, что в результатах подобных дел заинтересованы окружающие люди. Если это само по себе не служит стимулом к действию, то можно использовать «принцип разумного эгоизма» (И.А. Пономарева, 1994). Также развивать навыки аргументации и контраргументации в защиту своих инициатив, что важно в процессе реализации инициативных действий.

Коррекционные упражнения: «Шесть шляп мышления», «Золотая рыбка».

Когнитивный компонент. Цель коррекции - объяснить, что для реализации своих инициаций необходимо достаточно глубоко и точно понимать смысловое значение инициативности.

Характеристика. Недостаточно глубокое понимание инициативности как почина или начинания человека в чем-либо, средства преодоления косности и шаблонности, выхода за пределы заданных условий, способности человека продуцировать новые идеи, оригинально решать проблемы, средства, которое можно формировать и развивать (*омысленность*). Поверхностное понимание данного свойства как черты характера, которую сложно развивать и усовершенствовать, свойства, которое зависит от типа темперамента (*осведомленность*).

Психологическое содержание коррекционной работы подразумевает более глубокое осмысление понятия инициативности и инициативных действий именно с позитивной стороны, осознание того, что реализация свих инициаций способствует развитию личности в целом. Именно групповые формы работы (тренинги) наиболее эффективно способствуют этому, т.к. свое понимание данного качества сравнивается с пониманием других участников, что помогает открыть новые грани в осмыслении инициативности.

Коррекционные упражнения: «Ассоциации», «Быть инициативным: «за» и «против», «Мое жизненное кредо», «Образ инициативного человека», «Модель инициативности».

Продуктивный компонент. Цель коррекции - указать, что для успешной продуктивности инициативных действий необходимо способствовать эффективной реализации своих инициаций как в различных видах деятельности и межличностного общения, так и в развитии личностных качеств.

Характеристика. Инициативность старшеклассников данного типа не способствует улучшению сотрудничества с другими людьми, улучшению творческого климата в группе, умножению творческого потенциала в общем деле, развитию творческого отношения к делу, почувствовать себя нужным человеком (*предметность*), а также укреплению самоуважения, повышению самооценки, успеху в приобретении новых знаний, развитию новых интересов и склонностей, предприимчивости и самостоятельности, укреплению чувства уверенности в себе, развитию интуиции и воображения (*субъектность*).

Коррекционная работа подразумевает, в первую очередь, работу с самооценкой. Задача субъекта состоит в том, чтобы более объективно взглянуть на свои успехи, которые он обычно недооценивает (возможно, сравнивая их с каким-то недостижимым идеалом); сравнить количество уже достигнутых целей с неосуществленными; подумать, какие из нереализованных целей еще возможно достигнуть и как это сделать, активизировать свои внутренние ресурсы, которые у него заложены (И.А. Пономарева, 1994). Представителей слабо-мотивированного типа необходимо обучать пониманию того, что положительный результат в предметно-деятельностной сфере способствует улучшению результата в субъектно-личностной сфере. Иными словами, улучшение сотрудничества с другими людьми способствует повышению самооценки, укреплению чувства уверенности в себе, позволяет почувствовать себя нужным человеком. *Коррекционные упражнения:* «Искусство самопрезентации», «Что в имени моем», притча «Имя», «Точки соприкосновения, «Я – молодец», «Проект».

Динамический компонент. Цель коррекции - развивать интенсивность и устойчивость приемов и способов осуществления инициативности.

Характеристика. Сложности в легком спонтанном и непринужденном проявлении инициативности, предпочтение изведанного пути, необходимость какого-то толчка для проявления инициативности.

Коррекционная работа предполагает определение путей развития инициативности, а также совершенствования навыков планирования своих действий.

Коррекционные упражнения: «Как развить в себе инициативность», «Мой ежедневник».

Эмоциональный компонент. Цель коррекции - проявлять положительные эмоции в ходе реализации инициативных действий, а также

нейтрализовывать негативные эмоции при неудачном завершении инициативных действий.

Характеристика. Редко радуются при проявлении инициативы, чувствуют удовлетворение от самого процесса проявления инициативы, не испытывают состояние радостного волнения перед проявлением новой инициативы, радостные переживания в случае поддержки проводимых инициатив, удовлетворенность при благоприятном завершении инициативных действий, чувство признательности людям, которые положительно оценивают их инициативы (*стеничность*). Часто опасаются при проявлении новой инициативы, раздражаются от неудачного проявления инициативы, боятся и волнуются о возможном провале начинаний, нерешительны при необходимости реализации каких-либо инициатив (*астеничность*).

Коррекционная работа. Механизм «рационализации» отрицательных эмоций, в основе действия которого лежит принцип противоположности эмоционального и рационального. В случае неудачи желательно не торопиться действовать, особенно под влиянием раздражения или нетерпения. Полезно спокойно проанализировать ситуацию, найти ее плюсы и минусы, извлечь полезную информацию на будущее (отрицательный результат порой более информативен, чем положительный), подумать о новых способах достижения задуманного, то есть научиться переводить хотя бы часть энергии, затрачиваемой на переживания, в «конструктивное русло» – на анализ и решение возникшей проблемы (О.Б. Барабаш, 1992; И.А. Пономарева, 1994).

Коррекционные упражнения: «Адаптивные качества», «Минус в плюс», «Притча о царе Соломоне», «Дорога успеха».

Регуляторный компонент. Цель коррекции - анализ и совершенствование конкретных приемов регуляции инициативных действий, используемых субъектом для достижения своих целей.

Характеристика. Поверхностное понимание того, что регуляция инициативных действий всегда зависит только от собственных возможностей, от самого себя; внутренняя активность составляет главную основу любых инициатив, негативное стечение обстоятельств не может серьезно помешать проявлению инициативы. Отсутствие стремления к творчеству, других людей (*экстернальность*).

Коррекционная работы заключается в анализе и сравнении эффективности различных приемов регуляции поведения, обучению дополнительным приемам регуляции. Овладение новыми приемами и совершенствование уже знакомых механизмов регуляции поведения позволит представителям данного типа компенсировать отсутствие природно-обусловленных динамических и регуляторных характеристик.

Коррекционные упражнения: «Шлеп-хлоп», «Счет до 10», «Круг совершенства», «Волшебный чемоданчик», притча «Бабочка».

Рефлексивно-оценочный компонент. Цель коррекции - снижение трудностей, связанных с инертностью проявления инициативных действий, негативными эмоциями и зависимостью от внешних условий.

Характеристика. Трудности в осуществлении инициативного поведения и увеличение его продуктивности, связанные с увеличением пассивности, несформированность навыков саморегуляции, проявление астенических эмоций (разочарований, неуверенности, тревожности и т.п.).

Коррекционная работа направлена на физическую и психологическую стабилизацию субъекта. Рефлексия трудностей часто сопровождается мышечными зажимами, затрудняющими проявление инициативных действий, поэтому необходимо обучение приемам, направленным на снижение напряжения. Работа с негативной мыслью, ее перевод в позитивную придает больше уверенности участникам тренинга в процессе реализации их инициаций. При неудачном проявлении инициативных действий эффективным приемом является «отстранение», диссоциация от неприятных воспоминаний, нейтрализация такого состояния, а в последующем анализ причин неудач. Наряду с общими приемами для всех участников тренинга, возможно, потребуется и индивидуальный подход в зависимости от запроса участников. Работа может проводиться как в процессе групповых занятий, так и индивидуально или через выполнение домашних заданий.

Коррекционные упражнения: «Круг энергии», «Активные точки», «Волшебный карандаш», «Муха», «Слон», «Круг противостояния», «Работа с негативной мыслью», «Диссоциация», «Минута тревоги».

Таким образом, исходя из вышеизложенного, психологическую работу с представителями данного типа желательно проводить комплексно сразу по нескольким направлениям:

1) постановка целей своих инициатив и определение путей их достижения;
2) анализ мотивационной сферы;
3) развитие осмысленного понимания инициативности;
4) улучшение сотрудничества с другими людьми, коррекция самооценки, укрепление чувства уверенности в себе;
5) выработка навыков инициативного поведения в процессе достижения поставленных целей;
6) оптимизация эмоциональной сферы;
7) анализ и совершенствование конкретных приемов регуляции инициативных действий, используемых для достижения своих целей;
8) работа с трудностями.

Итак, исходя из типологических особенностей проявления инициативности старшеклассников и студентов, при разработке коррекционных программ, направленных на гармонизацию и развитие данного свойства, необходимо учитывать особенности каждого типа инициативности для наибольшей их эффективности.

Вопросы для проверки усвоения знаний

1. Дайте определение понятию «психокоррекция».
2. Какие виды психокоррекции Вы знаете?
3. Какие параметры учитываются при составлении психокоррекционной программы?
4. Перечислите проблемы проявления инициативности у студентов с инструментально-смысловым типом инициативности.
5. Перечислите проблемы проявления инициативности у старшеклассников и студентов избирательно-смыслового типа.
6. Перечислите проблемы проявления инициативности старшеклассников и студентов с инструментально-агармоническим типом.
7. Перечислите проблемы проявления инициативности старшеклассников со слабо-мотивированным типом.

Задания для самостоятельной работы

1. Придумайте по одному упражнению для гармонизации установочно-целевого, мотивационного, когнитивного, продуктивного, динамического, эмоционального, регуляторного, рефлексивно-оценочного компонентов инициативности (название упражнения, название компонента, цель, содержание, два-три вопроса для рефлексии).
2. Проведите подбор упражнений для составления коррекционной программы для одного из типов проявления инициативности с учетом типологических особенностей.

Тема 6. Инициативность как одно из свойств личности для профилактики «отклоняющегося» поведения

Вопросы для рассмотрения

6.1. Особенности проявления инициативности при акцентуациях характера.

6.2. Комплексный подход к работе с подростками с девиантным поведением.

Цели изучения

На основании изученной темы студенты должны:

– *знать* особенности инициативности для профилактики «отклоняющегося» поведения, так и при акцентуациях;

– *уметь* составлять коррекционные программы, направленные на профилактику «отклоняющегося поведения» и пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ);

– *владеть* навыками психологического взаимодействия с акцентуированными типами личности.

6.1. Особенности проявления инициативности при акцентуациях характера

Термин «акцентуированная личность» впервые был использован К. Леонгардом (1968), немецким психиатром и психологом, профессором неврологической клиники Берлинского университета. Однако правильнее говорить об «акцентуациях характера» (А. Личко, 1977). Личность – понятие гораздо более сложное, чем характер. Она включает интеллект, способности, наклонности, мировоззрение и т. д. Акцентуация характера, по К. Леонгарду, - это нечто промежуточное между психопатией и нормой. По мнению К. Леонгарда, акцентуированные личности – здоровые индивиды со своими индивидуальными особенностями. К. Леонгард не указывает на границы, отделяющие акцентуантовот психопатов.

Акцентуация всегда предполагает усиление степени определенной черты и зависит не от природно-биологических свойств, а от факторов внешней среды, которые накладывают отпечаток на образ жизни данного человека. Акцентуации – индивидуальные черты, обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние. При большей выраженности они накладывают отпечаток на личность как таковую и, наконец, могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

В отечественной психологии получила распространение иная классификация акцентуаций, которая была предложена известным детским психиатром А.Е. Личко. Он полагает, что акцентуации характера имеют сходство с психопатиями. Главное их отличие от психопатий заключается в отсутствии признака социальной дезадаптации. Они не являются основными причинами патологического формирования личности, но могут стать одним из факторов в развитии пограничных состояний.

По мнению А.Е. Личко, акцентуацию можно определить как дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняет её адаптацию в некоторых специфичных ситуациях.

Все акцентуации рассматриваются А.Е. Личко как временные изменения характера, сглаживающиеся при взрослении. В то же время многие из них переходят в психические заболевания или же сохраняются на всю жизнь. Почти 80% патохарактерологических реакций, выступающих на фоне акцентуаций, как правило, с возрастом сглаживаются, смягчаются, и можно наблюдать удовлетворительную социальную адаптацию. Будет прогноз хороший или плохой зависит от степени и вида акцентуаций – скрытая она или явная, а также от социальных условий.

Явная акцентуация – это крайний вариант нормы. Однако выраженность черт определенного типа обычно не препятствует социальной адаптации.

Скрытая акцентуация относится не к крайним, а к обычным вариантам нормы. В обыденных, привычных условиях черты какого-либо типа характера

выражены слабо или не проявляются совсем. Однако черты этого типа могут неожиданно и ярко проявиться под влиянием тех ситуаций и психических травм, которые адресованы к месту наименьшего сопротивления. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенной обстановке, и почти не обнаруживаться в обычных условиях. Социальная дезадаптация при акцентуациях либо вовсе отсутствует, либо бывает непродолжительной.

На основании сказанного можно дать следующее определение акцентуации характера. *Акцентуации характера* – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Существуют две классификации типов акцентуаций характера. Первая предложена К. Леонгардом (1968) и вторая – А.Е. Личко (1977). Приводим сопоставление этих классификаций, сделанное В.В. Юстицким (1977).

Тип акцентуированной личности, по К. Леонгарду	**Тип акцентуации характера, по А.Е. Личко**
Лабильный	Лабильный циклоид
Сверхподвижный Эмотивный	Лабильный
Демонстративный	Истероидный
Сверхпунктуальный	Психастенический
Ригидно-аффективный Неуправляемый	Эпилептоидный
Интровертный	Шизоидный
Боязливый	Сенситивный
Неконцентрированный или неврастенический	Астено-невротический
Экстравертный	Конформный
Слабовольный	Неустойчивый
-	Гипертимный
-	Циклоидный

Классификация акцентуаций характера, по А.Е. Личко.

Особенности лабильного типа. Главная черта лабильного типа – крайняя изменчивость настроения.

Характеристика. Настроению присущи глубокие, частые и резкие перемены. От настроения данного момента зависят и самочувствие, и аппетит, и сон, и трудоспособность. Самооценка отличается искренностью, способны на глубокие чувства, искреннюю привязанность к тем, от кого они сами чувствуют любовь, заботу. Неприятности, утраты, несчастья переносят

тяжело, обнаруживая склонность к реактивным депрессиям, тяжелым невротическим срывам.

Проявление инициативности возможно в периоды позитивного состояния: инициативы предлагают легко, с воодушевлением.

Рекомендуется для активизации инициаций: знаки внимания, благодарности, похвала и поощрения.

Не рекомендуется: порицания, осуждения, выговоры, нотации.

Особенности истероидного типа. Главная черта – беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия.

Характеристика. Предпочитается даже негодование или ненависть, направленные в свой адрес, но только не безразличие и равнодушие. Внушаемы, но внушаемость отличается избирательностью. Лживость и фантазирование целиком направлены на своей персоны. Театральность, позерство. Имеет место реакции «оппозиции», эмансипации, претензии на лидерство, самооценка, как правило, субъективна. Интуитивным чутьем понимают настроения группы, могут выступать в роли «зажигателей». Воодушевленные доверием, могут повести за собой других, проявить безрассудную смелость, но перед неожиданными трудностями пасуют, друзей легко предают, лишенные восхищенных взоров, сразу теряют заинтересованность.

Девиантность проявляется в несерьезных попытках, демонстрациях «псевдосуицидов», «суицидальном шантаже», в основе которых – уязвленное самолюбие. Алкоголизация или употребление наркотиков демонстративного характера. Увлечения в области эгоцентрического типа хобби: виды искусства, деятельности, в том числе девиаций, которые наиболее модны среди подростков своего круга.

Проявление инициативности возможно лишь ситуациях, которые «подпитывают» эгоцентризм.

Рекомендуется для активизации инициаций: поддержка, похвала.

Не рекомендуется: сравнение с другими в не их пользу, публичная критика.

Особенности психастенического типа. Главными чертами психастенического типа в подростковом возрасте являются нерешительность, тревожная мнительность и любовь к самоанализу, легкость образования навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений.

Характеристика. Тревожная мнительность полностью направлена на возможное, маловероятное в будущем (футуристическая направленность). Особенно характерна тревога за мать. Защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально выдуманные приметы и ритуалы, педантизм и формализм. сильны на словах, но нерешительны в выборе, но уже принятое решение должно быть немедленно исполнено. Реакция гиперкомпенсации в отношении своей нерешительности и склонности к сомнениям: самоуверенность и безапелляционность суждений, утрированная

решительность и скоропалительность действий в ситуациях, требующих осмотрительности и осторожности.

Проявление инициативности, как правило, сопряжено с большими трудностями или неосмотрительностью в реализации своих инициатив, что часто приводит к неудачам.

Рекомендуется для активизации инициаций: позитивное мышление, объективный анализ своих инициатив, навыки саморегуляции.

Не рекомендуется: давление, принуждение в реализации инициаций, как правило, других.

Особенности эпилептоидного типа. Главные черты: аффективная взрывчатость, напряженное состояние инстинктивной сферы, в определенных ситуациях достигающее аномалии влечений, а также вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность.

Характеристика. В подавляющем большинстве случаев проявление эпилептоидной психопатии наблюдается в период полового созревания от 12 до 19 лет. как правило, злобно-тоскливая окраска настроения, накипающее раздражение, поиски объекта, на котором можно сорвать зло. Аффекты очень сильны и продолжительны. В группе сверстников претендуют на роль властелина, устанавливающего свои правила игр и взаимоотношений, диктующего всем и все, но всегда в свою пользу. Самооценка односторонняя.

Девиации. Аффективные разряды как следствие дисфории –часто сами ищут повода для скандала вследствие их властности, неуступчивости, жестокости и себялюбия. В аффекте выступает безудержная ярость: циничная брань, жестокие побои, безразличие к слабости и беспомощности противника и неспособность учесть его превосходящую силу, также игровая зависимость (азартные игры).

Проявление инициативности чаще в индивидуальных видах деятельности или лидерстве над младшими.

Рекомендуется для активизации инициаций: обучение навыкам саморегуляции и адекваного анализа своих инициаций.

Не рекомендуется: идти на провокации со стороны эпилептоида.

Особенности шизоидного типа. Наиболее существенной чертой данного типа считается замкнутость, отгороженность от окружающего, неспособность или нежелание устанавливать контакты, снижение потребности в общении.

Характеристика. живет в своем мире, своими необычными для других интересами и увлечениями, относясь со снисходительным пренебрежением или явной неприязнью ко всему, что наполняет жизнь других. Трудности в коммуникациях, быстрая истощаемость в контакте часто побуждают к еще большему уходу в себя, проблемы с эмпатией, подчеркивание своей независимости и самостоятельности.

Девиации: жестокость, что, скорее, связано с неспособностью вчувствоваться в страдания других, чем желанием получить садистическое наслаждение.

Проявление инициативности проблемно.

Рекомендуется активизировать активность с опорой на хобби (книги, хобби мануально-телесного типа, тонкие ручные навыки – игра на музыкальных инструментах, прикладное искусство)

Не рекомендуется: давление для привлечения в командные виды деятельности.

Особенности сенситивного типа. Пугливость и боязливость. Трудности возникают в 16–19 лет. Именно в этом возрасте выступают оба главных качества сенситивного типа, отмеченные П.Б. Ганнушкиным, – «чрезвычайная впечатлительность» и «резко выраженное чувство «собственной недостаточности».

Характеристика. Страх темноты, животных. В играх отдают предпочтение младшим, чувствуя себя среди них увереннее и спокойнее, чтению охотно предпочитают тихие игры, рисование, лепку. К родным иногда чрезвычайно привязаны, даже при холодном отношении или суровом обращении с их стороны. Отличаются послушанием, часто слывут «домашним ребенком», неохотно переходят в другой коллектив. Учатся обычно старательно. Пугаются всякого рода контрольных, проверок, экзаменов. Нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех, или, наоборот, отвечают гораздо меньше того, что знают, чтобы не прослыть выскочкой или чрезмерно прилежным учеником среди одноклассников. Слабо выражена реакция эмансипации, выражено чувство собственной неполноценности, в результате чего ищут самоутверждения там, где особенно чувствуют свою неполноценность. Обычная подростковая группа ужасает их господствующими там развязностью, грубостью.

Девиации, как правило, направлены на себя (аутоагрессия) из-за ситуаций, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

Проявление инициативности только при поддержке со стороны и уверенности в благополучном реализации инициативы.

Рекомендуется: работа с самооценкой, развитие позитивного мышления, навыков стресспреодолевающего поведения.

Не рекомендуется: игнорирование, насмешки со стороны окружающих.

Особенности астено-невротического типа. Повышенная утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондричности.

Характеристика. Утомляемость в умственных занятиях. Раздражительность, часто по незначительному поводу, легко сменяется раскаянием и даже слезами. Наиболее частым источником ипохондрических переживаний, особенно у мальчиков, становится сердце.

Девиации. Мало мотивированные вспышки раздражения в отношении родителей, старших, глухая неприязнь к сверстникам, у которых специфически-подростковые поведенческие реакции выражаются прямо и открыто.

Проявление инициативности: утомляемость и раздражительность снижает их интерес к новому, делают непереносимыми критику и возражения, стесняющие их правила.

Рекомендуется: развитие позитивного мышления, активизация внутренних ресурсов

Не рекомендуется: критика возражения, стеснение их правил в грубой, безапелляционной форме.

Особенности конформного типа. Постоянная готовность подчиниться голосу большинству, шаблонность, банальность, склонность к ходячей морали, благонравию, консерватизму

Характеристика. Чрезмерная конформность к своему непосредственному привычному окружению, недоверие и настороженное отношение к незнакомым людям. Жизненное правило – думать и поступать «как все», то есть непосредственное окружение, которому они не могут противостоять. Конформная личность – результат своей микросреды.

Девиации. Попав в девиантную среду, со временем усваивают все ее обычаи и привычки, манеры и правила поведения. Новая среда становится диктатором поведения: «за компанию» легко спиваются, могут быть втянуты в групповые правонарушения. Некритичны, для них истина - то, что передается через привычный канал информации.

Проявление инициативности: не инициативны.

Рекомендуется: критиковать негативное окружение, ориентировать на социально-одобряемые установки.

Не рекомендуется: «отрывать» от привычного, положительного окружения.

Особенности неустойчивого типа. Безволие, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество, «плывут по течению».

Характеристика. Рано обнаруживается повышенная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью, учеба легко забрасывается. Работают только в силу крайней необходимости, равнодушны к своему будущему, не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или о каком-либо положении для себя. Полностью живут настоящим, извлекая максимум развлечений и удовольствий.

Девиации. Побеги из дома при подстрекательстве со стороны сверстников, уходы с уроков, исполнители в группах девиантных подростков, игроманы (азартные игры), мелкие кражи, хулиганские поступки, алкоголизация, наркотики.

Проявление инициативности: редко.

Рекомендуется: работа с мотивационной-волевой сферой, формирование навыков стресспреодолевающего поведения.

Не рекомендуется: акцентировать внимание на их отрицательных свойствах.

Особенности гипертимного типа. Большая подвижность, общительность, болтливость, чрезмерная самостоятельность.

Характеристика. Почти всегда очень хорошее, приподнятое настроение. Хорошее настроение гармонично сочетается с хорошим самочувствием, высоким жизненным тонусом, нередко цветущим внешним видом. Реакция эмансипации проявляется через конфликтность. Самооценка адекватная. Изредка и ненадолго имеют место вспышки раздражения, гнева, агрессии.

Девиации. Не испытывая проблем с коммуникациями, могут оказаться в неблагоприятной среде, попасть в асоциальную группу.

Проявление инициативности: инициативность - одна из основных черт, инициативы предлагает легко, претендует на лидерство.

Рекомендуется: поддерживать социально-одобряемые инициативы.

Не рекомендуется: мелочный контроль, нравоучения, публичная критика.

Особенности циклоидного типа. Подростковые поведенческие реакции у циклоидов, как типичных так и лабильных, обычно выражены умеренно.

Характеристика. Эмансипационные устремления и реакции группирования со сверстниками усиливаются в период подъема. Увлечения отличаются нестойкостью : в субдепрессивные периоды их забрасывают, в период подъема находят новые или возвращаются к прежним. Самооценка формируется постепенно и зависит от подъема и спада.

Девиации. Склонность к алкоголизации в периоды подъема. Суицидальное поведение в виде аффективных (но не демонстративных) попыток или истинных покушений возможно в субдепрессивной фазе.

Проявление инициативности: в периоды подъема – легко, непринужденно. В субдепрессивные периоды – отсутствие.

Рекомендуется: развитие позитивного мышления, адекватности самооценки, навыков саморегуляции.

Не рекомендуется: давление и негативная оценка в субдепрессивные периоды.

Смешанные типы. Эти типы составляют почти половину случаев явных акцентуаций. Особенности характеризуются, исходя из выше описанных типов акцентуаций. Существуют два рода сочетаний, которые подчиняются определенным закономерностям:

– *Промежуточные типы* обусловлены эндогенными закономерностями, прежде всего генетическими факторами, а также, возможно, особенностями развития в раннем детстве: лабильно-циклоидный и конформно-гипертимный, лабильно-астено-невротический в сочетании с сенситивным, астено-невротический в сочетании с сенситивным и психастеническим, шизоидо-сенситивный, шизоидо-психастенический, шизоидо-эпилептоидный, шизоидо-истероидный, истероидно-эпилептоидный. В силу же эндогенных закономерностей возможна трансформация гипертимного типа в циклоидный.

– *Амальгамные типы* формируются как следствие наслаивания черт одного типа на эндогенное ядро другого в силу неправильного воспитания или иных хронически действующих психогенных факторов: гипертимно-неустойчивый и гипертимно-истероидный присоединяются к гипертимному, лабильно-истероидный тип – следствие наслоения истероидности на эмоциональную лабильность, а шизоидо-неустойчивый и эпилептоидо-неустойчивый – на шизоидную или эпилептоидную основу. Последнее сочетание отличается повышенной криминогенной опасностью. При истероидно-неустойчивом типе неустойчивость является лишь формой выражения истероидных черт. Конформно-неустойчивый тип возникает как следствие воспитания конформного подростка в асоциальном окружении. Развитие эпилептоидных черт на основе конформности возможно, когда подросток вырастает в условиях жестких взаимоотношений. Другие сочетания практически не встречаются.

В работе с такими подростками за основу рекомендуется брать характеристики наиболее выраженного типа, с учетом наслоений характеристик других типов.

Итак, каждая акцентуация имеет свои положительные и отрицательные характеристики, которые необходимо учитывать при составлении рекомендаций, а также коррекционно-развивающих программ, направленных на гармонизацию личностного развития.

6.2. Комплексный подход к работе с подростками с девиантным поведением

Основная цель в коррекционно-профилактической работе с подростками - комплексный подход, перенаправленность девиаций в поведении в социально-одобряемое русло с помощью развития положительных свойств личности, в том числе инициативности.

Учреждения, работающие в данном направлении:

– полиция (ОП) – контроль, предупреждение правонарушений и преступлений;

– отдел по делам несовершеннолетних (ОДН) – контроль, профилактика девиаций;

– центр общественной безопасности (ЦОБ) – контроль, предупреждение правонарушений и преступлений;

– учебные заведения (УПК) – профилактика и коррекция отклоняющегося поведения;

– объединения детских подростковых клубов (ОДПК) – профилактика и коррекция отклоняющегося поведения;

– центры занятости населения (ГКУ) – профилактика отклоняющегося поведения через трудовую занятость;

– комиссия по делам несовершеннолетних (КДН) – контроль, предупреждение правонарушений и преступлений;

– объединения молодежных клубов (ОМК) – профилактика отклоняющегося поведения среди молодежи;

– социально-психологические службы (СПС) – коррекция и профилактика отклоняющегося поведения в подростковой и молодежной среде.



Рис.10. Схема межведомственного взаимодействия

Схема межведомственного взаимодействия позволяет комплексно подойти к решению вопросов в коррекционно-профилактической работе с подростками «группы риска» и с девиантным поведением и направлена на предупреждение правонарушений и преступлений в социальной среде.

Вопросы для обсуждения

1. Назовите акцентуации характера, по А.Е. Личко.
2. Выделите положительные характеристики каждой акцентуации, которые можно было бы использовать для развития инициативности в целях

профилактики деструктивного поведения (лабильный, истероидный, психастенический, эпилептоидный, шизоидный, сенситивный, астено-невротический, конформный, неустойчивый, гипертимный, циклоидный).

3. Назовите учреждения, принимающие участие в комплексном подходе в коррекционно-профилактической работе с подростками с девиантным поведением.

Задания для самостоятельной работы

1. Составьте рекомендации по каждому типу акцентуаций для педагогов, родителей и подростков с учетом их положительных и отрицательных характеристик с акцентом на положительное развитие инициативности социально-одобряемого содержания, в контексте профилактики деструктивного поведения.

2. Дополните схему межведомственного взаимодействия по профилактике девиантного поведения в подростковой среде.

РАЗДЕЛ II. Практикум по курсу дисциплины «Психология инициативности»

2.1. Диагностика инициативности

Методические указания: диагностика инициативности проводится до начала тренинга. Участники заполняют лист для ответов на бланковые тесты, затем подсчитывают баллы согласно ***инструкции***.

Инструкция: отвечая на вопросы теста, в каждом бланке (с.) расставьте индексы напротив конкретных утверждений: 1– вовсе нет;
2 – нет;
3 – пожалуй, нет;
4 – нечто среднее;
5 – пожалуй, да;
6 – да;
7 – несомненно, да.

«Бланковый тест – Инициативность» (А.И. Крупнов)

Бланк - 1Ц (Целевой компонент)

Ваша инициативность нацелена на:

1. Поиски интересных занятий.
2. Поддержание своего здоровья.
3. Достижение общественного признания в группе.
4. Обретение самостоятельности и независимости.
5. Успешность учебной деятельности.
6. Удовлетворение своих планов и желаний.
7. Стремление быть уважаемым человеком.
8. Достижение материального благополучия.
9. Занятия предпринимательством и коммерцией.
10. Совершенствование себя и своих способностей.
11. Обретение хороших и верных друзей.
12. Устройство семейной жизни.
13. Получение знаний и другого опыта.
14. Стремление быть нужным любимым человеком.

Бланк – 2М (Мотивационный компонент)

Ваша инициативность чаще всего пробуждается:

1. Стремлением лучше устроить общее дело.
2. Намерением как можно больше взять от жизни и работы.
3. Заботой об окружающих и близких мне людей.
4. Личными интересами.
5. Стремлением помочь другим людям.
6. Желанием зарекомендовать себя с лучшей стороны.
7. Намерением внести свой вклад в достижение общей цели.
8. Стремлением повысить свой авторитет.

9. Желанием помочь коллективному делу.
10. Намерением избежать осуждения со стороны товарищей по работе.
11. Желанием сплотить идеей своих единомышленников.
12. Намерением улучшить свое материальное положение.
13. Желанием своей инициативой воодушевить своих коллег.
14. Стремлением достичь некоторого превосходства над другими

Бланк – 3К (Когнитивный компонент)

Инициативность Вы понимаете как:

1. Почин или начинание человека в чем-либо.
2. Черту характера, передающуюся по наследству.
3. Средство преодоления косности и шаблонности.
4. Врожденное свойство личности.
5. Творческое начало в поведении и деятельности человека.
6. Черту, которую сложно развивать и усовершенствовать.
7. Выход за пределы заданных условий.
8. Свойство, которое зависит от типа темперамента.
9. Способность человека продуцировать новые идеи.
10. Устойчивую черту, которая не поддается изменению.
11. Склонность человека оригинально решать проблемы.
12. Природно-заданную характеристику активности человека.
13. Свойство, которое можно формировать и развивать.
14. Генетически обусловленную черту характера.

Бланк – 4П (Продуктивный компонент)

Ваша инициативность чаще всего способствовала:

1. Улучшению сотрудничества с другими людьми.
2. Укрепление самоуважения.
3. Успешности в различных видах деятельности.
4. Повышению самооценки.
5. Более эффективному выполнению различных начинаний.
6. Успеху в приобретении новых знаний.
7. Улучшению творческого климата в группе.
8. Развитию новых интересов и склонностей.
9. Умножению творческого потенциала в общем деле.
10. Развитию предприимчивости и самостоятельности.
11. Развитию творческого отношения к делу.
12. Укреплению чувства уверенности в себе.
13. Почувствовать себя нужным человеком.
14. Развитию интуиции и воображения.

Бланк – 5Д (Динамический компонент)

Вы обычно:

1. Всегда проявляете инициативу легко и непринужденно.
2. Предпочитаете идти по изведанному и проторенному пути.
3. Проявляете инициативу даже в неблагоприятных условиях.

4. Не любите выступать с различного рода предложениями и начинаниями.

5. Ощущаете внутреннюю потребность сделать что-то новое.

6. Не идете на риск при реализации своих начинаний.

7. Проявляете инициативу в жизни и работе.

8. Предпочитаете не выходить за рамки заданных инструкций и предписаний.

9. Проявляете инициативу спонтанно и непринужденно.

10. Не всегда склонны разнообразить свои приемы и действия.

11. Часто оказываетесь инициатором различных мероприятий и дел.

12. Не можете проявлять инициативу в ситуации неопределенности.

13. Не пользуетесь штампами, а стараетесь найти что-то свое.

14. Считаете, что всегда нужен какой-то толчок, чтобы проявить инициативу.

Бланк – 6Э (Эмоциональный компонент)

Вы чаще переживаете:

1. Радостные эмоции при проявлении инициативы.
2. Чувство опасения при проявлении новой инициативы.
3. Хорошее настроение от положительного результата инициативных действий.
4. Состояние раздражения от неудачного проявления инициативы.
5. Чувство удовлетворения от самого процесса проявления инициативы.
6. Чувство смущения от несостоятельности своей инициативы.
7. Состояние радостного волнения перед проявлением новой инициативы.
8. Чувство неуверенности и тревоги при реализации своих инициатив.
9. Радостные переживания в случае поддержки проводимых мною инициатив.
10. Чувство разочарования в случае неоправданных инициатив.
11. Состояние неудовлетворенности при благоприятном завершении инициативных действий.
12. Нерешительность при необходимости реализации каких-либо инициатив.
13. Чувство признательности людям, которые положительно оценивают мои инициативы.
14. Страх и волнение о возможном провале начинаний.

Бланк – 7Р (Регуляторный компонент)

Вы склонны считать, что:

1. Инициативность всегда зависит только от ваших возможностей.
2. Инициатива может проявиться только при удачном стечении обстоятельств.
3. Реализация инициативы зависит только от меня самого.
4. Инициировать можно только при наличии соответствующих условий.

5. Внутренняя активность составляет главную основу любых инициатив.

6. Осуществление инициативных действий зависит от того, насколько благоприятно сложатся обстоятельства.

7. Негативное стечение обстоятельств не может серьезно помешать проявлению моей инициативы.

8. Инициативность часто сдерживается тем, что она оценивается не всегда по достоинству другими людьми.

9. Стремление к творчеству составляет основу для различных начинаний.

10. Многие инициативы зависит от везения и удачи.

11. Люди, не сумевшие реализовать инициативу должны винить в этом только самого себя.

12. Инициативность часто гасится тем, что она остается незамеченной.

13. Успешное проявление инициативности зависит от уверенности в себе.

14. Проявление инициативы снижается, когда она наталкивается на косность и непонимание других людей.

Бланк – 8Т (Рефлексивно-оценочный компонент)

Правда ли что:

1. Ситуация неопределенности сковывает вашу инициативу.
2. Чувство неуверенности затрудняет проявление инициативы.
3. Чрезмерная регламентация мешает вашим инициативным действиям.
4. Мнение о том, что инициатива наказуема, сдерживает вашу активность.
5. Вам бывает трудно завершить начатую инициативу.
6. Принцип «не высовываться» мешает проявлению вашей инициативы.
7. Боязнь, что вас неправильно поймут, сдерживает инициативу.
8. Отсутствие должного внимания со стороны снижает вашу инициативу.
9. Отсутствие ясной цели является серьезным препятствием для проявления инициативных действий.
10. Недостаток сил и воли мешает довести инициативу до конца.
11. Отсутствие умений и навыков не дает вам возможности своевременно проявлять инициативу.
12. Испытываете чувство робости в процессе инициативных действий.
13. С трудом заставляете себя проявлять инициативу.
14. Часто раздражаетесь, когда не удается проявить свою инициативу.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА БЛАНКОВЫЕ ТЕСТЫ

Ф.И.О._____возраст_____пол_____

Другие сведения_____

Бланковый тест состоит из отдельных бланков. Каждый из них содержит по 14 утверждений.
В каждом бланке расставьте индексы против конкретных утверждений: 1 – вовсе нет
2 – нет
3 – пожалуй, нет
4 – нечто среднее
5 – пожалуй, да
6 - да
7 – несомненно, да.

Другие, важные, на Ваш взгляд, цели допишите на листе для ответов.

Бланк 1Ц		Бланк 2М		Бланк 3К		Бланк 4П		Бланк 5Д		Бланк 6Э		Бланк 7Р		Бланк 8Т	
1		1		1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14		14		14	

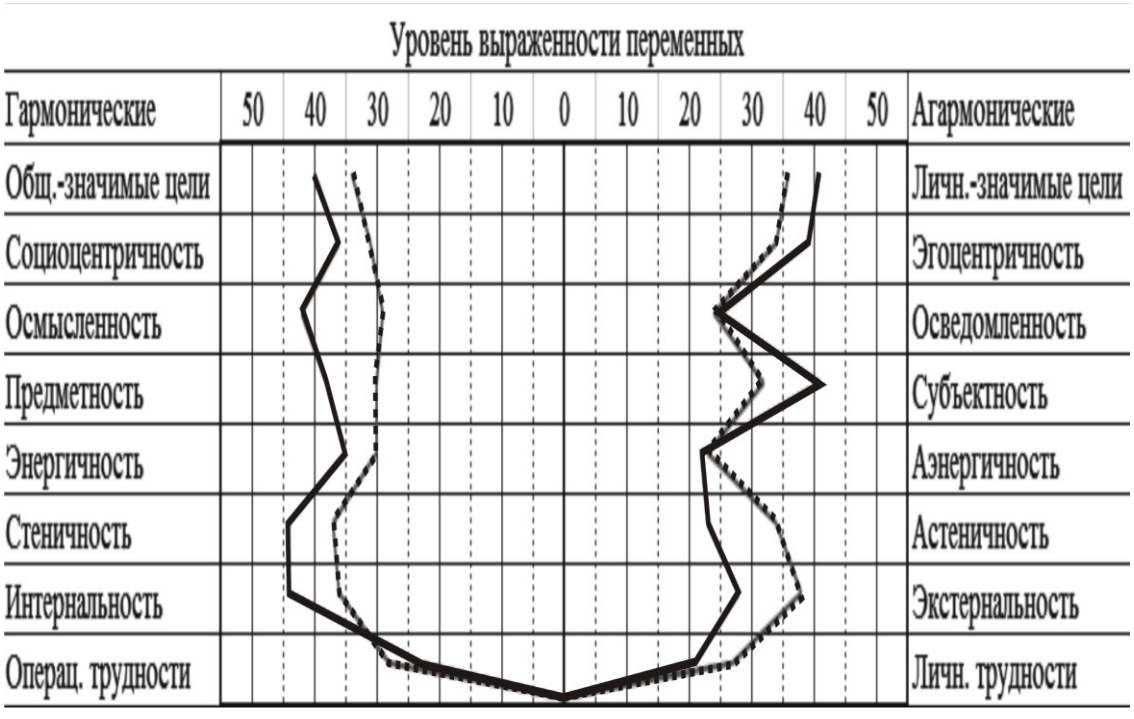
Обработка результатов.

Каждая переменная инициативности характеризуется 7 утверждениями. При количественной оценке выраженности переменных инициативности учитываются утверждения, на которые были даны положительные ответы (4, 5, 6, 7; индексы 1, 2, 3 вычеркиваются). Для каждой переменной (гармонической и агармонической) отдельно подсчитывается сумма баллов (индексов) положительных ответов на утверждения данной шкалы. Соответственно, максимально возможная сумма баллов по одной переменной равна 49 (7 утверждений оцениваются по 7 баллов каждое), а минимальная сумма равняется 0. Под каждым бланком поставьте полученные суммы (должно получиться две суммы), слева – сумма по гармоническим переменным (нечетным), справа – по гармоническим переменным (четным).

На выполнение каждого бланкового теста респондент затрачивает 25 – 40 минут. Заполнение ответов на бланковые тесты проводилось на листах определенного образца (см. образец на с. 75).

По результатам диагностики строится индивидуальный профиль инициативности каждого участника тренинга (см. образец на с.76). После тренинга, не ранее, чем через месяц, проводится повторная диагностика, по результам которой повторно строится профиль для определения эффективности тренинга, направленного на гармонизацию и развитие инициативности.

Профиль инициативности участника тренинга до и после тренинга (образец)



Примечание: **до тренинга – пунктирная линия, после тренинга – сплошная.**

На данном графике графически представлены количественные изменения показателей переменных инициативности одного из участников тренинга: о*бщественное значимые цели*, *социоцентричность*, *осмысленность*, *предметность*, *энергичность*, *стеничность*, *интернальность*. Инициативность старшеклассника слабо-мотивированного типа стала больше направлена на достижение общественного признания в группе, чаще побуждаться стремлением помочь другим людям, осознаваться как средство преодоления косности и шаблонности, способствовать улучшению сотрудничества с другими людьми. Респондент стал чаще проявлять инициативу легко и непринужденно, испытывать радостные эмоции при проявлении инициативы, больше склоняться к тому, что инициативность зависит только от их возможностей. С другой стороны, увеличились количественные значения агармонических переменных: *личностно значимые цели*, *эгоцентричность*, *субъектность*. То есть, инициативность у него стала больше нацелена на обретение самостоятельности, независимости, появилось желание зарекомендовать себя с лучшей стороны, стремление укрепить самоуважение с помощью реализации своих инициатив.

В свою очередь, снизились показатели агармонических переменных: *аэнергичность*, *астеничность*, *экстернальность*, *личностные трудности* и *операциональные трудности*. Респондент стал реже предпочитать изведанный и проторенный путь при проявлении инициативности, переживать опасения при проявлении новой инициативы, у него изменилось мнение о том, что инициировать можно только при наличии соответствующих условий, уменьшились трудности при проявлении инициативности. С минимальными изменениями представлена переменная *осмысленность*: у данного респондента лишь незначительно изменилось мнение о том, что инициативность является природно-заданной характеристикой личности.

2.2. Программа тренинга по гармонизации и развитию инициативности

Программа и структура тренинга
Тематический план тренинга по развитию инициативности старшеклассников и студентов

Таблица 1

Блок 1 «Я смогу»

№	Упражнения	Цель упражнений	Время
1	Задачи тренинга, «сбор ожиданий», принятие правил, сквозные задания, ритуал приветствия	Настрой на работу, создание рабочей атмосферы.	15 мин.
2	Притча «Имя», «Знакомство», «Что в имени моем?»	Обучить техникам самопрезентации, раскрыть у	60 мин.

	(продуктивный компонент)	каждого участника внутренний потенциал инициативности.	
3	«Ассоциации» **(когнитивный компонент)**	Развивать творческий подход к проявлению инициативных действий.	30 мин.
4	«Точки соприкосновения» **(продуктивный компонент)**	Выявить единомышленников по инициативным действиям.	20 мин.
5	«Я -молодец!» **(продуктивный, эмоциональный компоненты)**	Научить хвалить себя за проявленную инициативность в реализации поставленных целей.	20 мин.
6	Дискуссия «Быть инициативным в современном мире: «за» и «против» **(когнитивный компонент)**	Показать, что любое свойство личности предполагает и плюсы, и минусы, задача человека - правильно расставить акценты.	30 мин.
7	«Поезд» **(динамический компонент)**	Показать разницу в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего и ведомого.	15 мин, перерыв 25 мин.
8	«Мое жизненное кредо (девиз)» **(когнитивный, продуктивный компоненты)**	Помочь в осознании имеющегося потенциала инициативности.	20 мин.
9	«Подарок» (качества личности) **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Активизировать внутренние ресурсы для гармонизации личности.	20 мин.
10	«Галерея моих достоинств» (коллаж) **(продуктивный компонент)**	Научить находить и положительно оценивать свои достоинства.	50 мин.
11	«Образ инициативного человека» (релаксация) **(когнитивный компонент)**	Визуализировать образ инициативного человека, создать для себя потенциал инициативности.	30 мин.
12	Шеринг, ритуал прощания	Рефлексия всего дня	30 мин.
Итого:			**6 час. 45 мин**. перерыв

Оборудование: диски с релаксационной и энергичной музыкой, цветная и белая бумага, журналы, клей.

Домашнее задание:

1. Найти пословицы, поговорки, притчи об инициативности.

2. Определить одну из своих целей и расписать конкретные шаги по ее реализации.

Таблица 2

Блок 2 «Реализуй свою инициативу»

№	Упражнения	Цель упражнений	Время
1	Ритуал приветствия, «Какая из инициатив была реализована тобой за прошлый месяц, неделю, день» **(установочно-целевой компонент)**	Показать, что мотивация помогает в реализации инициатив	25 мин.
2	«Карусель инициативности» **(продуктивный компонент)**	Увидеть в другом человеке характеристики инициативности.	15 мин.
3	«Эмблема инициативности» **(продуктивный, когнитивный компоненты)**	Закрепить визуально образ инициативности (работа в мини-группах).	20 мин.
4	Притча «Три рыбы», «Стереотипы в нашем поведении» Обсуждение д/задания 1. **(когнитивный компонент)**	Показать, что стереотипность наших инициаций не всегда может привести к положительному результату.	15 мин.
5	Мозговой штурм «Развитие инициативности как свойства личности» **(динамический, когнитивный компоненты)**	Развивать креативность в реализации своих инициаций (работа в мини группах).	25 мин, 25 м. перер.
6	«Личностная история» **(установочно- целевой компонент)**	Определить алгоритм успешной реализации инициаций.	30 мин.
7	«Шесть шляп мышления» **(мотивационный компонент)**	Определить мотивацию инициа-тивных действий.	30 мин.
8	«Мой ежедневник» Обсуждение д. /задания 2. **(когнитивный, продуктивный компоненты)**	Развивать навыки планирования.	30 мин.

9	«Золотая рыбка» **(мотивационный компонент)**	Обучение техникам эффективного взаимодействия при реализации своих инициатив (работа в тройках)	40 мин.
10	«Техника подтверждения поставленных целей с помощью мысленных образов» (К. Саймонтон, С. Саймонтон) **(установочно-целевой компонент)**	С помощью ведущих репрезентативных систем закрепить в своем воображении действия по достижению поставленной цели.	20 мин.
11	«Шлеп-хлоп» **(регуляторный компонент)**	Командообразование.	15 мин.
12	«Проект» **(продуктивный компонент)**	Развивать навыки творческого начала в поведении (работа в мини группах).	30 мин.
13	«Счет до 10» **(регуляторный компонент)**	Развивать навыки четкого выполнения инструкции.	15 мин.
14	«Дорога достижений» **(эмоциональный компонент)**	Закрепить положительные эмоции в результате успешной реализации своих инициатив.	30 мин.
15	Шеринг всего занятия, ритуал прощания		30 мин.
	Итого:		**6 час. 45 мин**. перерыв

Оборудование: диски с релаксационной и энергичной музыкой, цветная и белая бумага, журналы, клей, листы ватманы для проектов.

Домашнее задание:

1. Найти эталоны инициативных людей в художественной литературе.
2. Найти притчи, пословицы, направленные на позитивное мышление.
3. Проанализировать свою цель с позиции «Шести шляп мышления» и написать шаги по ее реализации.

Таблица 3

Блок 3 «Скажи трудностям «нет»

№	Содержание	Цель упражнений	Время
1	Ритуал приветствия, обсуждение д. /задания 1. «Какая черта твоей личности помогает тебе преодолевать трудности» **(продуктивный, рефлексивно-оценочный компоненты)**	Настрой на работу, создание благоприятной атмосферы, активизация внутреннего потенциала при преодолении трудностей.	25 мин.

2	Притча «Как сказать» **(когнитивный, эмоциональный компоненты)**	Развивать позитивное мышление.	15 мин.
3	«Рефрейминг» **(продуктивный компонент)**	Развивать позитивное мышление.	20 мин.
4	Работа с негативной мыслью **(эмоциональный, рефлексивно-оценочный компонент)**	Нейтрализовывать негативные мысли.	25 мин.
5	«Минута тревоги» **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Обучить приемам снижения тревожности и беспокойства.	15 мин.
6	«Диссоциация» **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Нейтрализовывать негативное состояние, переводить его в позитивное	20мин
7	«Позитивные мысли» (пословицы, поговорки, крылатые выражения). Обсуждение д. /задания 2. **(когнитивный компонент)**	Активизировать внутренние ресурсы инициативности.	40 мин.
8	«Круг противостояния» (да/нет) **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Почувствовать на мышечном уровне противостояние трудностям.	15 мин. (пере-рыв 25 мин.)
9	«Адаптивные качества», обсуждение д. /задания 3. **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Научить, логически размышляя, объяснять раздражающее поведение другого человека.	40 мин.
10	«Притча о царе Соломоне» **(эмоциональный компонент)**	Показать, что трудности в жизни проходящие, все зависит от нашего отношения к ним.	20 мин
11	«Круг энергии» (шейно-во-ротниковая зона), «Волшебные точки» (Биологически активные точки, ушная раковина), «Волшебный карандаш» (кисти рук) **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Стимулировать биологически активные точки.	30 мин.
12	«Воздушный шар», «Муха», «Слон», «Канатоходец» **(рефлексивно-оценочный компонент)**	Обучить приемам мышечной само-регуляции.	20 мин.

13	«Волшебный чемоданчик», притча «Бабочка» **(регуляторный компонент)**	Показать зависимость успешности инициаций от действий человека.	30 мин.
14	Шеринг всего занятия и курса		40 мин.
	Итого:		**6 час. 45 мин**. перерыв

Оборудование: бумага, ручки, диски с релаксационной и энергичной музыкой.

Домашнее задание:

1. Завести «Дневник успеха», где с левой стороны записывать свои успешные инициативные действия и анализ успешности, а с правой – неудачи и анализ причин неудач. В конце недели – итог, при преобладании успешных инициативных действий – поощрение.

Описание упражнений

Притча **«Имя»** (Н. Пезешкиан, 2004). Когда бог создавал человека, он решил тайну о человеке спрятать далеко от него, но не мог решить куда. Сначала он решил спрятать тайну о человеке высоко в горах, но, подумав, решил, что человек может забраться в горы. Затем бог решил спрятать тайну о человеке на морское дно, но опять стал сомневаться, ведь человек сможет опуститься на самую большую глубину и найти тайну о себе. И тогда Всевышний спрятал тайну о человеке в нем самом, в его сердце, где «живет» имя человека. Во все времена очень ответственно относились к ритуалу имянаречения новорожденного.

Шеринг

Упражнение **«Что в имени моем?».** Цель - обучить техникам самопрезентации, раскрыть внутренний потенциал инициативности.

1. Каждый из участников встает по очереди, используя «правило семи точек» – пятки, ягодицы, плечи и затылок находятся в одной плоскости, открытая поза, руки на уровне груди, минимум жестикуляции, доброжелательный взгляд, улыбка (глазами, щеками, лбом). После отработки проводится совместно с предыдущим упражнением.

2. Назвать свое имя и на буквы имени положительные качества, которые помогают проявлять инициативность.

Шеринг

Упражнение **«Ассоциации».** Цель - развивать творческий подход к проявлению инициативных действий.

Каждый из участников должен придумать несколько ассоциаций, с которыми связывает инициативность: время года, растение, животное, музыкальный предмет, марка автомобиля, природные явления и т.д.

Шеринг

Упражнение **«Точки соприкосновения»** (М. Кипнис, 2004). Цель - выявить единомышленников по инициативным действиям.

Те, кого касаются утверждения, выходят в круг, пожимают друг другу руки, доброжелательно приветствуя:

– кто в своем имени нашел одну характеристику, которая относится к инициативности (две, больше трех, больше пяти);

– кто хотя бы раз предлагал что-то новое и сумел реализовать свою идею;

– кто проявляет инициативу даже в неблагоприятных условиях;

– кто считает, что инициативность всегда зависит только от возможностей самого человека;

– кто согласен с утверждением, что инициативность - природно-заданная характеристика и ее невозможно развить;

– кто считает, что успешное проявление инициативности зависит от уверенности в себе;

– кто соглашается с тем, что принцип «не высовываться» мешает проявлению вашей инициативы;

– кто считает, что ваша инициативность побуждается стремлением помочь другим людям;

– кто считает, что инициативность способствует развитию предприимчивости и самостоятельности;

– кто уверен в том, что инициативность лежит в основе лидерства;

– кто хочет развивать в себе инициативность.

Шеринг

Упражнение **«Я молодец»**. Цель - научить хвалить себя за проявленную инициативность в реализации поставленных целей.

Каждый по кругу встает и говорит о каком-либо инициативном действии, которое было поддержано окружающими. Все аплодируют ему.

Шеринг

Дискуссия **«Быть инициативным в современном мире: «за» и «против»**. Цель - показать, что любое свойство личности предполагает и плюсы, и минусы, задача человека – правильно расставить акценты.

Шеринг

Упражнение **«Поезд»**. Цель - Показать разницу в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего и ведомого.

Участники по три человека начинают движение. Управляет движением последний, первый и второй двигаются с закрытыми глазами. Каждый должен побывать во всех позициях.

Шеринг

Упражнение **«Мое жизненное кредо (девиз)».** Цель - помочь в осознании имеющегося потенциала инициативности.

Каждый пишет свое кредо (можно использовать крылатые выражения, слова из песен, стихов, фильмов, мультфильмов) и по очереди озвучивает его,

объясняя смысл. Далее по смысловому содержанию девизов вся группа делится на 3–4 подгруппы и придумывает общий девиз (кредо) и соответствующую ему эмблему.

Шеринг

Упражнение **«Подарок».** Цель - активизировать внутренние ресурсы для гармонизации личности.

Каждый участник по кругу озвучивает, что, по его мнению, не достает ему, чтобы стать более инициативным. После высказываний каждый метафорически дарит себе недостающее качество, а также это качество дарят и остальные участники.

Шеринг

Упражнение **«Галерея моих достоинств»**. Цель - научить находить и положительно оценивать свои достоинства.

Инструкция: каждый из нас умеет что-то делать очень хорошо. Вырежьте из журналов, газет подходящие изображения и текст, иллюстрирующие Ваши достоинства, и, используя приемы аппликации, составьте из них коллаж. Полученную картину поместите на видное место.

Шеринг

Упражнение **«Образ инициативного человека»**. Цель - визуализировать образ инициативного человека, создать для себя потенциал инициативности.

Инструкция: каждый перечисляют характеристики инициативного человека, все вместе формируют образ. В состоянии релаксации входят в образ.

Шеринг

Упражнение **«Карусель инициативности»**. Цель - увидеть в другом человеке характеристики инициативности.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, внешний по команде ведущего (хлопок в ладоши) передвигается по часовой стрелке. Участники внешнего круга касаются своими ладонями ладоней участников внутреннего круга и говорят:

- я думаю, ты можешь…;
- в тебе и во мне есть общее…;
- у тебя хорошо получается…;
- мне кажется состояние неопределенности…;
- мне нравится в тебе…;
- мы можем с тобой….

Шеринг

Упражнение **«Эмблема инициативности»**. Цель - закрепить визуально образ инициативности.

Содержание: разделившись на три мини группы, участники составляют модель взаимосвязи инициативности с другими качествами личности, после

чего каждая подгруппа «защищает» свою модель, приводя аргументы в пользу модели инициативности своей подгруппы

Шеринг

Притча **«Три рыбы»**. Цель: показать, что каждая ситуация проявления инициативных действий требует творческого подхода.

В одном пруду жили три рыбы: умная, глупая и «ни то, ни се». Каждый вечер они собирались под корягой и разговаривали о жизни. Однажды на берег пруда пришел рыбак, закинул сеть и поймал умную рыбу. Пока он ее тащил, она думала, как ей спастись и притворилась мертвой. Рыбак посмотрел на мертвую рыбу и выбросил ее обратно в пруд. Вечером под корягой она рассказала своим подругам о своем спасении. На следующий день в сети попала другая рыба, пока рыбак тянул сети, она вспоминала, что сделала первая рыба, чтобы спастись, и притворилась мертвой. Рыбак увидел мертвую рыбу, удивился и бросил ее в сумку, которая стояла у самой воды. Рыба подпрыгнула, шлепнулась в воду и уплыла. Вечером под корягой она рассказала о своем чудесном спасении. Настал черед третьей рыбы, она притворилась мертвой, рыбак засунул ее в сумку, которую застегнул, а вечером она оказалась на сковороде.

Шеринг

Упражнение **«Стереотипы в нашем поведении».** Цель - показать, что стереотипность наших инициаций не всегда может привести к положительному результату.

Содержание: предложить участникам встать в круг и поздороваться с соседями перекрестно. Спросить о чувствах, комфорте. Затем попросить поздороваться через человека, не повторяя инструкцию, ведущий здоровается, разведя руки в стороны. После затруднений в приветствии (второе задание), участников попросить поздороваться так же, как ведущий.

Шеринг

Упражнение: мозговой штурм **«Как можно развить инициативность»**. Цель - развитие креативности в реализации своих инициаций.

Содержание: участники делятся на две минигруппы. Предлагается каждой группе проявить инициативу по наиболее интересующему вопросу, соответственно возрасту участников, и, проявив инициативные действия, найти нестандартное решение. Каждая группа озвучивает свою инициативу. Можно остановиться на одной, можно решать инициативу другой группы и впоследствии сравнить варианты решений.

Шеринг

Упражнение **«Личностная история».** Цель - определить алгоритм успешной реализации своих целей.

Содержание: испытуемому предлагается проанализировать свое прошлое, настоящее и будущее. Для этого необходимо выбрать из своей жизни несколько этапов (3–4), которые существенно повлияли на его жизнь и привели к настоящему. Предлагается обозначить все этапы во времени и

придумать им названия, как сериям кинофильма под названием «Жизнь». Затем осуществляется анализ каждого этапа.

1этап. Респондент начинает с самого раннего этапа и последовательно отвечает на вопросы, обдумывая и записывая ответы: «Что он делал на этом этапе, чему научился?», «Что было наиболее важно для него на этом отрезке жизненного пути?», «На что нацелена инициативность на этом этапе», «Какие цели были задействованы в большей степени: общественно значимые или личностно значимые?».

2 этап. Подойдя к этапу «настоящее», респонденты должны ответить на вопросы: «Что он делает сейчас?», «Чему учится?», «Что наиболее важно и ценно для него на данный момент?», «Какие цели при осуществлении инициативных действий были в большей степени задействованы: общественно значимые или личностно значимые?».

3 этап. При анализе будущего желательно рассмотреть срок от трех до двенадцати месяцев и ответить на вопросы: «Что наиболее ценно и важно будет для меня в этот период?», «Чему я буду учиться и чему научусь?», «Что буду делать?». Затем участникам предлагается проверить равномерность инициативных действий, нацеленных как на получение знаний и другого опыта, достижение признания в группе, стремление быть уважаемым человеком, так и удовлетворение своих планов и желаний.

Шеринг

Упражнение **«Шесть шляп мышления».** Цель - определить мотивацию инициативных действий с шести позиций.

Работа в мини группах по 6 человек.

Инструкция: определите общую цель для своей тройки и попробуйте оценить ее, исходя из шести шляп мышления:

Белая шляпа учит человека беспристрастно работать только с цифрами, фактами, событиями. Благодаря белой шляпе можно стать беспристрастным, свободным от эмоций. *Черная шляпа* помогает человеку увидеть все негативные стороны, события, явления. Она позволяет оценить риски. *Желтая шляпа* помогает раскрыть ресурсы, положительные стороны, увидеть «плюсы» ситуации, явления, проблемы. *Красная шляпа* помогает увидеть событие, явление, проблему в ярких красках. Тем самым создаются условия для выплеска эмоций, благодаря чему они больше не будут «мешать» работе. *Зеленая шляпа* активизирует творческое мышление человека, позволяет осуществлять нестандартный подход к решению задачи, искать новые способы и приемы. *Синяя шляпа* помогает увидеть человеку смысл в том, что он делает, продуктивно управлять процессом мышления, обобщать накопленный опыт, вписывать в контекст глобальных событий в экономике, политике, мироустройстве, философски осмыслять события и явления.

После обсуждения в мини группах для каждой подгруппы дается возможность провести анализ в кругу. Каждый из присутствующих одевает какую-то одну шляпу и проводит обсуждение с позиции надетой шляпы.

Шеринг

Дома самостоятельно каждый должен определить свою цель и проанализировать ее с позиции 6 шляп.

Упражнение **«Мой ежедневник»**. Цель - развивать навыки планирования своей деятельности для достижения поставленных целей.

Содержание: предлагается систематизировать свои действия на пути к цели, предвидеть их результаты; стимулировать себя за успех, чтобы быстрее достигнуть поставленных целей, извлекать полезную информацию на будущее из успехов и неудач, не отступать в случае непредвиденных обстоятельств, а также гибко изменять свои планы сообразно ситуации.

Домашним заданием может быть постановка конкретной цели, наиболее актуальной, и самостоятельное планирование ее достижения

Шеринг

Упражнение **«Золотая рыбка»** (И. Вачков, 2006). Цель - научить техникам эффективного взаимодействия при реализации своих инициатив.

Содержание: участник делятся на две команды. Ведущий рассказывает вводную историю.

– У самого синего моря жили-были Старик со Старухой. Однажды пошел Старик на море, закинул невод и, о, удача, вытащил Золотую рыбку. Старик немало пожил на своем веку, был он добр, мудр. Сразу понял старик, что рыбка эта не простая, и к ней особый подход нужен. «Надо бы сделать так, чтобы она сама захотела в моем доме жить», – подумал Стрик. А рыбка тоже была добра и мудра, не хотела она старика разочаровывать. «Надо бы доказать ему, что мне хорошо живется в синем море, тогда он поймет меня и отпустит», – подумала рыбка. Положил Старик рыбку в ведро с водой, сам сел рядом и задумался: «Какие аргументы привести ей, чтобы она со мной пошла?» Рыбка обрадовалась, что у нее появилось время подумать и подобрать аргументы, чтобы Старик захотел ее в синее море отпустить. Думали-думали и придумали. Мы с вами можем озвучить их диалог, находя аргументы и контраргументы, соответствующие позиции каждого.

– Одна команда помогает Старику, другая - Рыбке. У каждой команды есть 12 минут для того, чтобы найти аргументы в пользу своей позиции и записать их.

Через 12 минут ведущий останавливает игру и предлагает следующее задание:

Теперь вам необходимо посоветоваться и выбрать от каждой команды по одному человеку, который будет играть роли Старика и Рыбки. Начинает аргументировать свою точку зрения Старик, Рыбка его внимательно слушает; если необходимо, она тактично задает уточняющие вопросы, используя навыки активного слушания. Старик заканчивает свое выступление вопросом: *«Как ты смотришь на мое предложение Золотая рыбка?»* Наступает очередь рыбки аргументировать свою позицию, она начинает словами*: «Твое предложение Старик, очень интересно, но прежде чем его рассмотреть, позволь высказать тебе мое встречное предложение!»*. И далее рыбка излагает свои аргументы. Она заканчивает свое выступление словами: *«Как*

ты смотришь на мое предложение, Старик?» Остальные члены команд Старика и Рыбки записывают аргументы противоположной стороны. Для первой игры можно использовать карточки с начальными и конечными фразами для Старика и Рыбки и дать их тем, кто исполняет эти роли. Когда Старик и Рыбка закончат изложение аргументов, ведущий предлагает следующее задание:

– Итак, Старик и Рыбка достаточно убедительно высказали друг к другу свои предложения. Теперь они возвращаются к своим командам для того, чтобы в течение восьми минут обсудить аргументы для отказа от предложения, то есть найти контраргументы. Через 8 минут Старик и Рыбка встретятся снова и должны будут обоснованно отказаться от предложения. Первая начинает рыбка: *«Твое предложение очень интересно и вот, что я хотела бы сказать по этому поводу».* Далее рыбка называет аргумент Старика, отмечает его заботу и приводит ему свой контраргумент. Например: «Ты говорил, что сделаешь для меня у себя дома прекрасный аквариум, и мне очень приятна твоя забота, однако я привыкла к простору, и какой бы чудесный ни был аквариум, мне там будет тесно». Рыбка заканчивает выступление словами: *«Старик, ты добрый и мудрый человек, посуди сам, полезно ли для меня твое предложение? Наверное, нет!».* Далее начинает контраргументацию старик: «То, что ты говоришь, Рыбка, действительно обоснованно и серьезно, но прежде, чем ты примешь окончательное решение, позволь я скажу несколько слов». И Старик называет аргумент рыбки, отмечает его значимость и выдвигает свой контраргумент. Например: «Вот ты, рыбка, говорила, что всю жизнь провела в синем море, это прекрасно, и я уважаю твой стиль жизни, но пойми, надо вносить в привычный мир хоть какое-то разнообразие. Жизнь у меня – это новый этап твоего пути». Старик заканчивает выступление словами: *«Так что, дорогая Рыбка, не спеши с окончательным решением, подумай».*

Во время выступления Старика и Рыбки ведущий следит за тем, чтобы выступающие соблюдали вербальную культуру контраргументации: проявляли уважение к оппоненту, четко повторяли его аргумент, прежде чем возразить. Можно заготовить карточки, с «дежурными речевыми оборотами» и дать их исполняющим роли Старика и Рыбки.

После окончания процесса контрагументации ведущий предлагает следующее задание:

– У нас есть над чем подумать. Старик и Рыбка возвращаются к своим командам и продумывают вариант компромиссного решения. Необходимо помнить, что компромиссное решение предполагает взаимные уступки с учетом интересов обоих. Подготовка – 3 минуты, после чего Старик и Рыбка озвучивают свои решения проблемы.

После высказывания обеих сторон Старик и Рыбка договариваются между собой и приходят к согласию. Группы аплодируют друг другу. Эту игру можно снимать на видео, что облегчит разбор игры. Просмотр позволит выявить ошибки и находки в аргументации и контраргументации. В

обсуждении игры важно обратить внимание на поиск вербальных формул, позволяющих тактично и изящно аргументировать свое мнение. Важно, чтобы все члены команды побывали в роли Старика и Рыбки.

Сюжет первый «Аргументация»

Старик: «Как ты смотришь, рыбка, на мое предложение пойти со мной и пожить у меня дома. Во-первых, это внесет разнообразие в твою жизнь. Во-вторых, жить в аквариуме безопаснее, чем в море, ведь в море полно хищников. В-третьих, ты будешь жить в роскошном аквариуме, я буду тебя кормить, тебе не нужно будет заботиться о пропитании. В-четвертых, сейчас в синем море плохая экологическая ситуация и находиться в нем не безопасно. В-пятых, у меня есть подозрение, что в море твои достоинства и способности не оценены по заслугам, в аквариуме тобой будут восхищаться тысячи людей. Как ты смотришь на мое предложение пойти жить ко мне, рыбка?»

Рыбка: «Твое предложение, Старик, очень интересно, прежде чем его рассмотреть, позволь высказать тебе встречное предложение. Оно заключается в том, чтобы отпустить меня в синее море. Во-первых, я привыкла жить в море, это моя Родина. Во-вторых, моим детям будет сложно без матери. В-третьих, мой долг хранить морские сокровища от пиратов, и я должна его выполнять. В-четвертых, мои подданные нуждаются в постоянном руководстве. В-пятых, я привыкла питаться определенным составом микроэлементов, которые содержатся в морской воде. Поэтому мне лучше жить в море. Как ты смотришь на то, чтобы меня отпустить, рыбак?».

Сюжет второй «Контраргументация»

Рыбка: «Твое предложение очень интересно, и вот что я хотела ба сказать по этому поводу. Ты говоришь, что мне нужно внести разнообразие в жизнь, я благодарю тебя за заботу, но морские просторы настолько разнообразны, что мне никогда не бывает скучно в море, каждый раз я могу открывать что-то новое. Далее ты говоришь, что жить в аквариуме безопаснее; может быть, это и так, однако в аквариуме, хоть и безопаснее, но не свободно. Потом ты сказал, что жизнь в аквариуме гарантирует мне пропитание, это замечательно, но если я буду постоянно получать от тебя пищу, это притупит во мне инстинкт добывания пищи, и я уже не смогу прокормить себя на свободе. Ты сказал, что в море, может быть, не все мои достоинства будут оценены по заслугам, а у тебя мною будут восхищаться тысячи людей, я признательна тебе за признание и понимание моих достоинств, но я не тщеславна, для меня важнее приносить пользу моим подданным, чем вызывать восхищение. Еще ты справедливо подметил, что сейчас в море плохая экологическая ситуация. Да, это большая наша боль. Но экология все ухудшается, и нам, рыбам, нужно формировать иммунитет. А для этого надо жить в естественных условиях. Старик, ты добрый и мудрый человек, посуди сам, полезно ли для меня твое предложение? Наверное, нет».

Старик: «То, что ты говоришь, Рыбка, действительно обоснованно и серьезно. Но прежде, чем ты примешь окончательное решение, позволь я скажу несколько слов. Ты говоришь о привычке жить в море – действительно,

серьезный довод. Но я предлагаю тебе посмотреть на мир, который ты никогда не видела. Пусть он, может, и не такой гармоничный, как жизнь в подводном мире, но он есть, и важно его знать. Потом ты сказала о своих детях, которым будет нелегко без матери. Это, действительно, весомый аргумент. Но, с другой стороны, дети проявляют себя более самостоятельно, когда матери нет рядом. Они быстрее научатся жизни, кроме того, у них ведь достаточно помощников. Далее ты говорила об охране морских сокровищ. На земле немало корыстных людей, которые охотятся за морскими сокровищами, не собираясь что-либо отдавать морю взамен. Я тебя хорошо понимаю, но охранять сокровища от пиратов – тяжелый труд. Пираты ведь живут на суше – значит, на суше и нужно с ними бороться. Если ты будешь жить у меня, мы вместе составим план борьбы с пиратами. Далее ты говорила, что подданные нуждаются в твоем руководстве. Но чем они еще занимаются? Насколько я знаю, редкие подданные не плетут интриг. И, конечно же, не все подданные ценят своего правителя. Им будет даже полезно побыть без тебя, чтобы осознать, как много они имели, когда ты была рядом. Еще ты говорила о специальной пище, в которой ты нуждаешься, определенном составе микроэлементов, которые содержатся только в морской воде. Об этом ты можешь не беспокоиться, я наполню аквариум морской водой и, если пожелаешь, каждый день буду ее менять. Кстати, если она будет загрязняться, то ты постепенно выработаешь иммунитет к плохой экологии, так что, дорогая Рыбка, не спеши с окончательным решением, подумай».

Сюжет третий «Компромисс»

Рыбка: «Уважаемый Старик, ты очень заботлив и, действительно, желаешь мне добра. Ты меня поймал, внимательно выслушал, сделал свои предложения и должен быть вознагражден. Я исполню три твоих желания в любое время. Хочешь сразу, хочешь постепенно. А сейчас ты меня отпустишь. Вот какое у меня к тебе новое предложение».

Старик: «Дорогая, Рыбка, у меня сегодня счастливый день. Спасибо тебе за предложение и возможность исполнить три желания. Но я имею новое предложение. Погости у меня в аквариуме, сколько хочешь, а когда пожелаешь, я отнесу тебя в море».

– Мне нравится твое предложение, Старик. Когда мне захочется уединения, я попрошу тебя отнести меня в аквариум, если не будет срочных дел в морском царстве. Должна сказать тебе, что беседа с тобой меня многому научила. Но могу ли я попросить тебя о помощи относительно экологии?

– Конечно, рыбка, после разговора с тобой я больше не буду со Старухой смотреть сериалы по телевизору, а все свое свободное время буду посвящать экологическим проблемам и сделаю все, что смогу.

– А я исполню три твоих желания.

– Спасибо, и доброго тебе возвращения!

– До встречи!

Шеринг

Упражнение **«Техника подтверждения поставленных целей с помощью мысленных образов» (К. Саймонтон, С. Саймонтон)**. Цель - с помощью ведущих репрезентативных систем закрепить в своем воображении действия по достижению поставленной цели. Инструкция:

1. Расслабьтесь любым известным вам способом.
2. Выберите цель, над которой вы хотите работать.
3. Мысленно представьте себе, что вы добились ее выполнения.
4. Создайте полный образ ее выполнения. Представьте все то, что вас будет окружать, и то, как вы будете выглядеть. Услышьте все то, что вам будут тогда говорить, и то, что вы будете говорить самому себе. Почувствуйте все то, что вы будете чувствовать и ощущать. Обдумайте то, что вы будете тогда думать, определите, каких качеств личности у вас недостаточно, на ваш взгляд. Возьмите их из своего коллажа достоинств, если недостаточно, возьмите из «галереи» те достоинства, которые вам необходимы.
5. Представьте себе, как на достижение вашей цели будут реагировать значимые для вас люди.
6. Мысленно постарайтесь увидеть шаги, которые вы предприняли, чтобы добиться этого. Каков первый шаг? Решите, в чем будут состоять ваши действия, чтобы выполнить этот шаг. И добавьте максимальное количество деталей к каждому из шагов и к вашим чувствам по вопросу их завершения.
7. Почувствуйте радость и благодарность за то, что вы добились поставленной цели.
8. Постепенно перенеситесь в настоящий момент времени.
9. Откройте глаза и приступайте к выполнению первого шага.

Шеринг

Упражнение **«Шлеп-хлоп».** Цель - командообразование.

Содержание: счет по кругу до 30. Числа, кратные трем или оканчивающие на три, не произносить, а просто хлопать в ладоши тому участнику, на котором счет остановился. При ошибках начинать снова, пока группа не досчитает до 30.

Шеринг

Упражнение **«Проект».** Цель - развитие творческого начала в поведении, способности разнообразить свои приемы и действия, совершенствовать умение просчитывать свои действия при осуществлении своих инициаций.

Содержание: каждый из участников должен придумать свой проект по любой актуальной теме. После этого участники объединяются в 3 подгруппы. и каждый, используя техники аргументации и контраргументации, старается доказать важность именно своего проекта. Учитывая убедительность приведенных аргументов, подгруппа останавливается на каком-то одном проекте, дополняя и усовершенствуя его. Затем проводится творческая защита общего проекта подгруппы по номинациям «За оригинальность», «За практичность», «За доступность».

Шеринг

Упражнение **«Счет до 10».** Цель - развивать навыки четкого выполнения инструкций.

Инструкция: счет до 10, считает тот, на кого ведущий укажет. Цифру 8 – не называть, нужно встать и сесть, на цифре 6 – хлопнуть в ладоши, 4 – сказать: «Ай, да я!», 2 – присесть на корточки и встать.

Шеринг

Упражнение **«Дорога достижений».** Цель - закрепить положительные эмоции в результате успешной реализации своих инициатив.

Содержание: участники строятся в две параллельные линии, в конце стоит зеркало. Движение начинается с противоположного конца коридора. Каждый участник проходит по дороге успеха, используя «правило 7 точек» и произнося слова: «Я успешный человек, я позволяю себе найти выход из любой ситуации, я смогу!» Все остальные аплодируют ему. Дойдя до конца коридора, участник видит свое отражение и запоминает свои ощущения на визуальном, аудиальном и кинестетическом каналах восприятия.

Шеринг

Притча **«Как сказать»** (Н. Пезешкиан, 2004). Цель - развивать позитивное мышление.

Одному повелителю приснился страшный сон. У него один за другим выпали все зубы. Он приказал пригласить толкователя снов и спросил у него, что бы это значило. Толкователь снов ответил: «О, великий повелитель, хочу сообщить тебе ужасную весть: все твои родственники умрут один за другим». Повелитель в гневе приказал бросить толкователя снов в тюрьму и пригласить другого толкователя снов. На вопрос повелителя другой толкователь снов ответил: «О, великий повелитель, готов сообщить тебе радостную весть: ты будешь долгожителем среди своих родственников». Повелитель обрадовался и велел наградить второго толкователя снов. Придворные стали спрашивать его: «Как же так, вы сказали одно и тоже, но один в тюрьме, а ты с наградой?». На что второй толкователь снов ответил: «Важно не что сказать, а как сказать».

Шеринг

Упражнение **«Рефрейминг»**. Цель - развивать позитивное мышление.

Инструкция: акцентируйте свое внимание не столько на отрицательных моментах ситуации, сколько на положительных моментах проблемы. «Сбросить» свое напряжение и быстро успокоиться помогает умение сознательно, усилием воли находить позитивные стороны в неудаче.

Рекомендуется вспомнить проблемную ситуацию и найти в ней позитив, проанализировав все минусы и плюсы неудачного действия. Упражнение выполняется по кругу.

Шеринг

Упражнение **«Работа с негативной мыслью»**. Цель - нейтрализовывать негативные мысли.

Инструкция: на специальном бланке написать негативную мысль, которая постоянно «преследует», оценить уровень страха по 10-балльной

системе, привести аргументы, которые нейтрализуют негативную мысль, наполнить ее позитивным содержанием.

Шеринг

Упражнение **«Минута тревоги»**. Цель - Обучить приемам снижения тревожности и беспокойства.

Инструкция: введите временные ограничения на свои тревоги и беспокойства: отгородитесь от прошлого и будущего, живите проблемами сегодняшнего дня. Речь идет об избавлении от тревожности, связанной со вчерашним и завтрашним днем. Главное – сконцентрировать свои силы и умения на наилучшем выполнении сегодняшних дел. Это станет лучшей подготовкой к будущим ответственным событиям. Анализ утверждения «О прошлом нельзя сожалеть – его не изменишь. Нужно жить сегодняшним днем, извлекать уроки из прошлого и стремиться в будущее».

Шеринг

Упражнение **«Диссоциация»**. Цель - обучать нейтрализации негативного состояния, его переводу в позитивное.

Содержание: испытуемому предлагается мысленно представить себе телевизор, на экране расположить картинку из прошлого, когда он проявлял инициативу и она была негативно воспринята значимыми людьми. В левом нижнем углу экрана предлагается разместить картину, взятую из образа привлекательного будущего. По звуковому сигналу ведущего участники тренинга мысленно достаточно быстро увеличивают маленькую картинку и уменьшают большую, причем два этих процесса происходят параллельно.

Шеринг

Упражнение **«Крылатые выражения».** Цель - через «крылатые выражения» находить подтверждение тому, что трудности и неудачи – временный период в жизни человека.

Можно крылатые выражения сопровождать рисунками, карикатурами.

Шеринг

Упражнение **«Круг противостояния»** (В. Грачева, 2005). Цель - почувствовать на мышечном уровне состояние противостояния трудностям.

Содержание: участники строятся в 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг, переходя по часовой стрелке, говорит «да», внутренний – «нет». Через некоторое время участники меняются.

Шеринг

Упражнение **«Адаптивные качества»** (М. Кипнис, 2004). Цель – научить, логически размышляя, объяснять поведение другого человека.

Инструкция: разделитесь на 3 группы. Каждый пишет по 10 качеств личности, которые его раздражают в другом человеке очень сильно и могут вывести из равновесного эмоционального состояния (5–7 минут). Затем эти качества обсуждаются в минигруппах и составляется общий список, согласованный со всеми участниками минигруппы. Изо всех качеств

выбираются всего лишь 5, которые ранжируются по силе воздействия (10 минут). Далее представитель группы 1 называет качество под №5, наименее раздражающее, и объясняет, как члены группы понимают это качество, после этого участники группы 2 стараются объяснить, какие причины способствуют проявлению этого качества. Обсуждение происходит по очереди до тех пор, пока все качества, отмеченные членами групп, не будут адаптированы к участникам. Желательно, чтобы каждый член команды выступил с общим объяснением.

Шеринг

Притча **«Кольцо царя Соломона»** (Н. Пезешкиан, 2004). Цель - показать, что трудности в жизни проходящие, все зависит от нашего отношения к ним.

Содержание: однажды царь Соломон в гневе махнул рукой, и кольцо с надписью «Все пройдет» слетело у него с пальца и покатилось. В эту минуту царь Соломон заметил еще одну надпись с внутренней стороны кольца: «Пройдет и это».

Шеринг

Упражнение **«Воздушный шар»**. Цель - обучить приемам снятия мышечных зажимов.

Инструкция: представьте себя в расслабленном состоянии на каком-нибудь лугу, рядом с вами воздушный шар. Позвольте себе сложить в корзину воздушного шара все свои неприятности, которые вы получили за день, отвяжите или отрежьте веревки и отпустите воздушный шар. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчезает за линией горизонта. Позвольте себе проводить его без сожаления и вздохнуть с облегчением.

Шеринг

Упражнение **«Слон»**. Цель - обучить приемам мышечной саморегуляции.

Инструкция: представьте себя на лугу, вы позволяете себе полностью расслабиться, но вот вдалеке вы слышите шаги огромного слона. Он ближе и ближе, вы напрягаетесь все сильнее и сильнее, но вот слон прошел мимо, и вы снова можете позволить себе расслабиться.

Шеринг

Упражнение **«Муха»**. Цель - обучить приемам снятия мышечных зажимов.

Инструкция: представьте, что Вы лежите, расслабившись в комфортном для вас месте, но вот к вам на нос села муха. С помощью мимических движений попробуйте прогнать ее. Муха улетела, и вы опять лежите в расслабленном состоянии.

Шеринг

Упражнение **«Волшебный чемоданчик»** (Д. Рамедник, 2007).

Цель - закрепление полученных навыков.

Содержание: все участники встают в круг, закрывают глаза, тренер просит представить внутри круга «волшебный чемоданчик» и мысленно

сложить туда все упражнения на развитие инициативности, которые проводились на занятии, и всегда носить этот чемоданчик с собой.

Притча «Бабочка». Цель - показать успешность инициаций от действий самого человека.

Содержание: один человек захотел проверить мудреца, он поймал бабочку и зажал ее в ладони, спрашивая мудреца: «Что там?». Если мудрец ответит «жизнь», человек сожмет ладонь и бабочка будет мертва, если мудрец ответит «смерть», человек раскроет ладонь и бабочка улетит. Мудрец внимательно посмотрел на зажатую ладонь и ответил: «Все в твоих руках».

Шеринг всего занятия

Бланк анкеты участников тренинга (для старшеклассников)

Уважаемый участник тренинга! Благодарим за участие в работе.

Нам очень важно твое мнение о тренинге. Ответь, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы, чтобы оценить эффективность нашей совместной работы. Ты можешь отвечать анонимно.

Участник: _____(можно просто имя)

Ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы по 5-бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной:

1.	Насколько для тебя были интересны тренинговые занятия?	1				
2	Насколько для тебя было трудно выполнение упражнений тренинга?					
3	Изменилось ли твое отношение к инициативности и инициативным людям?					
4	Оцени свои действия по выполнению домашних					

	заданий?					
5	Какое эмоциональное состояние испытываешь после тренинга?					

6. Будешь ли ты использовать усвоенные упражнения в повседневной жизни_____

7. Какие из упражнений ты уже используешь в повседневной жизни?_____

8. Если ты замечаешь какие – то изменения в себе после тренинга, назови их_____

9. Желаешь ли ты продолжить работу дальше?_____

10. Твои пожелания тренеру_____

Желаем успехов! Помни, все в твоих руках!

2.3. Словарь терминов по курсу «Психология инициативности»

Общие термины

Акцентуации – это чрезмерная выраженность некоторых черт характера. Выражается в том, что человек становится чрезмерно чувствительным к некоторым травмирующим факторам. Иными словами, акцентуация представляет собой вариант психического здоровья (нормы), который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера, следствием чего является дисгармония личности. Оформляясь к подростковому возрасту, большинство акцентуаций характера со временем, как правило, сглаживаются. Только в сложных, травмирующих ситуациях, длительно воздействующих на «слабые точки», акцентуации могут стать почвой для неврозов.

Инициатива: 1) одна из форм активности, качество, которое развивается у индивида в большей или меньшей степени в зависимости от того, насколько обществом ему предоставлена свобода и насколько он

принимает общественную необходимость (К.А. Абульханова-Славская); 2) любое первоначальное действие человека, выполняемое им в оригинальной, нетрадиционной форме или преследующее принципиально новые для личности и общества цели и задачи; почин, выступающий как начало процесса инициации (Н.В. Тучак, С.М. Зиньковская).

Инициативность: 1) умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне (С.Л. Рубинштейн); 2) относительно устойчивое качество личности, выражающее постоянное стремление человека к инициации (Н.В. Тучак, С.М. Зиньковская).

Личко Андрей Евгеньевич – советский психиатр, заслуженный деятель науки Российской Федерации, профессор, доктор медицинских наук, автор «Патохарактерологического диагностического опросника для подростков».

Личность: 1) совокупность общественных отношений, реализующихся в многообразных деятельностях (А.Н. Леонтьев); 2) совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия (С.Л. Рубинштейн); 3) человек как общественный индивидуум, субъект познания и объективного преобразования мира, разумное существо, обладающее речью и способное к трудовой деятельности (А.В. Петровский).

Психодиагностика – отрасль **психологии**, разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-**психологических** особенностей личности.

Психокоррекция – деятельность, направленная на исправление особенностей **психологического** развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия.

Свойства личности – устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны.

Старший школьный возраст (юношеский) – от 15 до 18 лет. В эмоциональной жизни детей **этого возраста** изменяется прежде всего содержательная сторона переживаний.

Студенты – лица, осваивающие образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, специалитета или магистратуры.

Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Типологический подход к исследованию личности - в основе критерии выделения типов личности, их количество, методы диагностики

Тип личности – это некая абстрактная модель, включающая совокупность характеристик индивида

Тренинг (англ. training от train – обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. ***Тренинг*** – форма интерактивного обучения.

Черта характера – стойкое, сравнительно постоянное психическое свойство, определяющие **особенности** отношения и поведения личности.

Черта личности – это устойчивые, повторяющиеся в различных ситуациях особенности поведения индивида.

Характер – структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности.

Шеринг –последняя стадия группового процесса, во время которой всем участникам группы предлагается поделиться своими чувствами.

Юношеский возраст – (англ. juvenile age) – период жизни человека между подростковым **возрастом** и взрослостью.

Термины, принятые в системно-функциональном подходе

Астеничность – переменная эмоционального компонента инициативности, включающая комплекс, как правило, отрицательных эмоций и чувств, тормозящих проявление инициативности. При астенических эмоциях субъект чаще переживает чувство смущения от несостоятельности своей инициативы, разочарование в случае неоправданных инициатив, нерешительность при необходимости реализации каких-либо инициатив и т. д..

Аэнергичность – переменная динамического компонента инициативности, которая указывает на неустойчивость и шаблонность инициативного поведения. При проявлении инициативности отдается предпочтение изведанному и проторенному пути, избеганию риска при реализации своих начинаний, однообразности своих приемов и действий и т. д..

Акцентуация характера – крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определённого рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. (А.Е. Личко).

Динамический компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности характеризует интенсивность и вариативность инициативных действий и включает в себя переменные *энергичность* и *аэнергичность.*

Инициативность **(в русле системно-функционального подхода)** – система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений к процессу инициации (А.И. Крупнов).

Интернальность (внутренний локус контроля) – переменная регуляторного компонента инициативности, которая характеризуется доминированием понимания того, что инициативность всегда зависит только от возможностей самого человека, внутренняя активность составляет главную

основу любых инициатив, негативное стечение обстоятельств не может серьезно помешать проявлению личной инициативы и т.д..

Когнитивный компонент мотивационно-смысловой подсистемы инициативности определяет понимание своих инициаций и состоит из переменных *осмысленность* и *осведомленность,* которые характеризуют глубину, целостность или наполненность общего характера представления о данном свойстве.

Крупнов Александр Иванович – автор системно-функциональной концепции изучения черт личности и индивидуальности, который каждую черту характера рассматривает как «инструментально-смысловую систему психологических признаков, обеспечивающих готовность субъекта к реализации того или иного предметного отношения определенным способом».

Личностно значимые цели – переменная установочно-целевого компонента инициативности, которая подразумевает направленность инициативности на обретение самостоятельности и независимости, достижение материального благополучия, удовлетворение своих планов и желаний, совершенствование себя и своих способностей, устройство семейной жизни и т.д.

Личностные трудности – переменная рефлексивно-оценочного компонента инициативности, отражающая внутренние проблемы, которые затрудняют проявление инициативности : чувство неуверенности, недостаток сил и воли, принцип «не высовываться» и т. д.

Мотивационный компонент мотивационно-смысловой подсистемы инициативности определяет мотивационную обусловленность инициаций с учетом направленности инициативности и включает в себя переменные *социоцентричность* и *эгоцентричность*.

Небылицын Владимир Дмитриевич – автор концепции «наиболее общих оснований индивидуальности человека», содержащей положение о трех связанных между собой интегральных континуумах личности и индивидуальности человека : активности, направленности и саморегуляции, то есть единстве содержательных, динамических и результативных ее характеристик при рассмотрении различных аспектов активности человека. Каждая интегральная переменная имеет два полюса: полюс непроизвольных, психофизиологических и психологических характеристик, которые тесно связаны с темпераментом и нейрофизиологическими особенностями индивида, и полюс произвольных социально-психологических, сознательно-смысловых и мировоззренческих характеристик, зависящих в большей степени от среды.

Общественно значимые цели – переменная установочно-целевого компонента инициативности, которая включает такие цели инициативности, которые заключаются в поиске с ее помощью интересной работы, достижения общественного признания в группе, повышения успешности учебной деятельности, стремлении быть уважаемым человеком.

Операциональные трудности – переменная рефлексивно-оценочного компонента инициативности, характеризующая внешние причины, которые в

той или иной степени затрудняют проявление инициативности: ситуация неопределенности, чрезмерная регламентация, боязнь, что неправильно поймут, отсутствие умений и навыков и т.д..

Осведомленность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, которая указывает на частные, несущественные признаки инициативности как черты характера, передающейся по наследству, которую сложно развить и совершенствовать и т.д.

Осмысленность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, оценивающаяся на основании способности субъекта дать точное определение инициативности, выделить ее существенные признаки как почина или начинания человека в чем-либо, средства преодоления косности и шаблонности, творческого начала в поведении и деятельности человека, свойства, которое можно формировать и развивать и т.д.

Предметность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, характеризующая продуктивность инициативности в предметной деятельности, которая способствует улучшению сотрудничества с другими людьми, успешности в различных видах деятельности, улучшению творческого климата в группе и т.д.

Продуктивный компонент инициативности мотивационно-смысловой подсистемы инициативности определяет результативность инициаций по сфере их приложения и включает переменные *предметность* и *субъектность.*

Регуляторный компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности определяется по активности или пассивности саморегуляции изучаемой черты личности (доминирование внешнего или внутреннего локуса регуляции инициативности) и включает в себя *интернальность* и *экстернальность*.

Рефлексивно-оценочный компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности оценивается по выполнению функции сличения исходных намерений, реального результата и трудностей в ходе их реализации, т.е. предоставляет возможность определить природу трудностей в реализации инициативности, и включает в себя *операциональные трудности и личностные трудности.*

Системно-функциональный подход к изучению свойств личности – подход, альтернативный по отношению к аналитическим стратегиям изучения черт личности и характера, который предполагает, что каждое свойство личности состоит из 2-х подсистем: мотивационно-смысловой, включающей установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный компоненты, и инструментально-динамической, включающей динамический, эмоциональный, регуляторный, рефлексивно-оценочный компоненты, и дает возможность комплексной диагностики, развития и совершенствования любой черты личности в целом.

Социоцентричность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, отражающая социально-общественную направленность

мотивации и доминирование альтруистических побуждений: стремлений лучше устроить общее дело, помочь другим людям, помочь коллективному делу, сплотить идеей единомышленников, воодушевить своих коллег и т.д.

Стеничность – переменная эмоционального компонента инициативности, включающая совокупность положительных эмоций и чувств, сопровождающих реализацию инициативности.

Субъектность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, указывающая на *п*родуктивность инициативности *в субъектно-личностной сфере* для укрепления самоуважения, повышения самооценки, развития новых интересов и склонностей и т.д.

Установочно-целевой компонент – компонент мотивационно-смысловой подсистемы инициативности, который фиксирует конкретные цели, установки и намерения по реализации инициативности с учетом их направленности и подразделяется на *общественно значимые* и *личностно значимые цели*, которые субъект устанавливает для реализации инициативности.

Эгоцентричность – переменная установочно-целевого компонента инициативности, свидетельствующая о большей выраженности личностных побуждений в инициативных действиях, т.е. доминировании побуждений, связанных с намерениями как можно больше взять от жизни и работы, улучшить свое материальное положение, повысить свой авторитет, проявить себя и свои возможности и т.д.

Экстернальность (внешний локус контроля) – переменная регуляторного компонента инициативности, которая отражает мнение о том, что инициатива может проявляться только при удачном стечении обстоятельств, при наличии соответствующих условий, многие инициативы зависят от везения и удачи.

Эмоциональный компонент инструментально-динамической подсистемы инициативности характеризует эмоциональный фон, при котором происходит реализация своих инициаций и включает в себя *стеничность* и *астеничность,* указывающие на доминирование эмоций радости, гордости, оптимизма или разочарования, страха, волнения в реализации желаемых инициатив.

Энергичность – переменная динамического компонента инициативности, которая свидетельствует о силе и постоянстве стремления к инициации, легкости и непринужденности проявления инициативности даже в неблагоприятных условиях.

2.4. Тестовые задания для проверки усвоения учебного материала

Тема1. Инициативность как объект изучения

1.ОДНА ИЗ ФОРМ АКТИВНОСТИ, КАЧЕСТВО, КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТСЯ У ИНДИВИДА В БОЛЬШЕЙ ИЛИ МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ОБЩЕСТВОМ ЕМУ ПРЕДОСТАВЛЕНА СВОБОДА И НАСКОЛЬКО ОН ПРИНИМАЕТ ОБЩЕСТВЕННУЮ НЕОБХОДИМОСТЬ – _____

2.ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗУЧИТЬ ОДНУ ИЗ СТОРОН ПРОЯВЛЕНИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ(ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ, ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ, МОТИВАЦИОННУЮ ИТ.Д.) _____

3.ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ ПРЕОДОЛЕВАЕТ РАЗРЫВ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ (ДИНАМИЧЕСКИМИ, ЭМЦИОНАЛЬНЫМИ И Т.Д.) – _____

4.АВТОР КОНЦЕПЦИИ «НАИБОЛЕЕ ОБЩИХ ОСНОВАНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА», СОДЕРЖАЩЕЙ ПОЛОЖЕНИЕ О ТРЕХ СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ ИНТЕГРАЛЬНЫХ КОНТИНУУМАХ ЛИЧНОСТТИ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

а)Б.М. Теплов
б)Д.Б. Богоявленская
в)В.М. Экземплярский
г)В.Д. Небылицын

5.ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГ, ОСНОВАТЕЛЬ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОНЦЕПЦИИ, В РАМКАХ КОТОРОЙ КАЖДАЯ ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК «ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА»

а)А.И. Крупнов
б)Б.Г. Ананьев
в)Н.И. Рейнвальд
г)А.А. Бодалев

6.КОЛИЧЕСТВО КОМПОНЕНТОВ, КОТОРОЕ СОДЕРЖИТ ДОПОЛНЕННАЯ МОДЕЛЬ СТРОЕНИЯ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

а)4
б)6
в)8
г)10

7.ДВЕ ПОДСИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В ВОСЬМИКОМПОНЕНТНУЮ МОДЕЛЬ СТРОЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В РУСЛЕ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

а)мотивационно-смысловая
б)инструментально-динамическая
в)установочно-целевая
г)мотивационная

8.ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ИНИЦИАТИВНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)мотивационный компонент-
б)продуктвный компонент-
в)установочно-целевой компонент-
г)когнитивный компонент-

9. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ИНИЦИАТИВНОСТИ В РЕГУЛЯТОРНО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)эмоциональный компонент -
б)рефлексивно-оценочный компонент-
в)регуляторный компонент-
г)динамический компонент-

10.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ В РУСЛЕ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

а)система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений к процессу инициаций

б)система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и постоянство стремлений индивида к освоению новой информации

в)система устойчивых мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих состояние готовности и стремления субъекта к межличностному взаимодействию

г)система мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих длительность удержания субъектом цели и преодоление препятствий на пути к ней.

11.СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ ИНИЦИАТИВНОСТИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Установочно-целевой компонент	А).Конкретные цели установки и намерения
2.Мотивационный компонент содержит	Б)Направленность мотивации

3.Когнитивный компонент	В)Глубина и целостность представления
4.Продуктивный компонент	Г)Сферу приложения инициативности

12. СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ ИНИЦИАТИВНОСТИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ РЕГУЛЯТОРНО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Динамический компонент	А)Совокупность эмоций при проявлении
2.Эмоциональный компонент	Б)Сила инициативности
3.Регуляторный компонент	В)Трудности при реализации
4.Рефлексивно-оценочный компонент	Г)Регуляция инициативных действий

13.К ГАРМОНИЧЕСКИМ ПЕРЕМЕННЫМ ИНИЦИАТИВНОСТИ ОТНОСИТСЯ

а)аэнергичность
б)экстернальность
в)стеничность
г)астеничность

14. К АГАРМОНИЧЕСКИМ ПЕРЕМЕННЫМ ИНИЦИАТИВНОСТИ ОТНОСИТСЯ

а)общественно-значимые цели
б)энергичность
в)астеничность
г)интернальность

15. СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ И НАЗВАНИЯМИ КОМПОНЕНТОВ ИНСТРУМЕНТАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Характеризует интенсивность инициативных действий	А)Регуляторный компонент
2. Определяет активность или пассивность саморегуляции	Б)Динамический компонент
3.Определяет природу трудностей в реализации инициативности	Б)Эмоциональный компонент
4.Характеризует эмоциональный фон реализации инициаций	Г).Рефлексивно-оценочный компонент

16. СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ И НАЗВАНИЯМИ КОМПОНЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЫ

1.Определяет понимание инициаций и состоит из переменных осмысленность - осведомленность	А)Когнитивный компонент
2.Фиксирует конкретные цели, установки и намерения по реализации инициативности	Б)Установочно-целевой компонент
3.Определяет результативность инициаций по сфере их приложения	В)Продуктивный
4.Определяет мотивационную обусловленность инициаций с учетом направленности инициативности	Г)Мотивационный компонент

17. КОМПОНЕНТ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ, КОТОРЫЙ ОТНОСИТСЯ К МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)регуляторный
б)когнитивный
в)рефлексивно-оценочный
г)эмоциональный

18.КОМПОНЕНТ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ, КОТОРЫЙ ОТНОСИТСЯ К РЕГУЛЯТОРНО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДСИСТЕМЕ

а)установочно-целевой
б)когнитивный
в)рефлексивно-оценочный
г)продуктивный

19. ПЕРЕМЕННАЯ, КОТОРАЯ ВХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

а)субъектность
б)осмысленность
в)интернальность
г)стеничность

20.СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ НАЗВАНИЯМИ ПЕРЕМЕННЫХ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

1.Переменная интернальность инициативности понимается как	А)Внутренний локус контроля

2.Переменная экстернальность инициативности понимается как	Б)Внешний локус контроля
3.Переменная операциональные трудности указывает на	В)Внешние причины, которые в той или иной степени затрудняют проявление инициативности
4.Переменная личностные трудности указывает на	Г)Внутренние проблемы при реализации инициаций

Тема2. Сенситивные периоды гармонизации и развития инициативности

1. СТАНОВЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ КАК ЛИЧНОСТНОГО КАЧЕСТВА ПРОИСХОДИТ В

а)дошкольном
б)младшем школьном
в)подростковом
г)юношеском

2. ЗАДАЧА УЧИТЕЛЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ В ШКОЛЕ

а)создавать условия для стимуляции инициативности ученика
б)обязывать действовать только по инструкции
в)критиковать
г)наказывать

3.РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ИНИЦИАТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА ОПРЕДЕЛЯЕТ (ЮТ)

а)межличностные отношения на основе сотрудничества
б)совместная мыслительная деятельность
в)способ включения личности в деятельность
г)механизм регуляции деятельности

4.РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ИНИЦИАТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА ОПРЕДЕЛЯЕТ(ЮТ)

а)межличностные отношения на основе сотрудничества
б)межличностная стимуляция во время совместной мыслительной деятельности
в)способ включения личности в деятельность
г)механизм регуляции деятельности

5.ИНИЦИАТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ

а)интегративным качеством личности
б)самостоятельным
в)врожденным

г)приобретенным

6.БАЗОВЫМ В ОСНОВЕ СИТУАЦИИ ИНИЦИАТИВНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ

а)возрастание успешности деятельности студентов
б)соблюдение правил извне
в)авторитарное руководство
г)отсутствие потребности в инициативности

7. ИНИЦИАТИВНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ

а)условий усвоения личного опыта поведения
б)наследственной предрасположенности
в)окружающих условий
г)возраста

8.УЧЕБНО–ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, САМООПРЕДЕЛЕНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ, УСТРЕМЛЕННОСТЬ В БУДУЩЕЕ– ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ_____

9.ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, ОБРЕТЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ, ИДЕЙНОЙ И ГРАЖДАНСКОЙ ЗРЕЛОСТИ, НАИВЫСШАЯ СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ _____

10. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ЗАВИСЯТ ОТ

а) владения социальными способами реализации инициатив
б) личностной направленности, социальных потребностей и интересов

в) условий развития инициативности

г) все ответы верны

Тема3. Исследования инициативности в русле системно-функционального подхода

1.СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ИССЛЕДОВАНЫ В РУСЛЕ СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

а)общительность
б)инициативность
в)уверенность
г)все ответы верны

2.ОСОБЕННОСТИ ИНИЦИАТИВНОСТИКАК СИСТЕМНОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ИЗУЧЕНЫ К НАСТОЯЩЕМУ ВРЕМЕНИ

а)возрастные
б)профессиональные
в)этнопсихологические
г)все ответы верны

3.СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ИЗУЧАЛИСЬ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ИНИЦИАТИВНОСТЬЮ

а)любознательность
б)уверенность
в)креативность
г)все ответы верны

4.АГРЕССИВНОСТЬ, ИНИЦИАТИВНОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ ИЗУЧАЛИСЬ С ПОЗИЦИИ ВОСЬМИ КОМПОНЕНТОВ В_____ПОДХОДЕ

5.ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПРОФЕССИЙ, В КОНТЕКСТЕ КОТОРЫХ ИЗУЧАЛАСЬ ИНИЦИАТИВНОСТЬ

а)педагог
б)юрист
в)пожарные
г)все ответы верны

Тема 4. Проблемы типологического исследования инициативности

1. ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГ, КОТОРЫЙ УКАЗЫВАЛ НА ТО, ЧТО ЛИЧНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СИСТЕМНОЕ И ПОЭТОМУ «СЕРХЧУВСТВЕННОЕ» КАЧЕСТВО, ПРИОБРЕТАЕМОЕ ИНДИВИДОМ В МНОГООБРАЗНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ, В КОТОРЫЕ ОН ВСТУПАЕТ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, РАЗВИВАЯСЬ КАК ЛИЧНОСТЬ

а)А.Н. Леонтьев
б)С.Л. Рубинштейн
в)Б.Г. Ананьев
г)Н.И. Рейнвальд

2.ЗАРУБЕЖНЫЙ ПСИХОЛОГ, АВТОРСТРУКТУРНОЙ КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ, ВКЛЮЧАЮЩЕЙ 16 ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ

а) Г. Айзенк

б) Р. Кеттел
в) Г. Олпорт
г)К. Леонгард

3. ЗАРУБЕЖНЫЙ АВТОР КЛАССИФИКАЦИИ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА

а)Г. Айзенк
б) Р. Кеттел
в) Г. Олпорт
г)К. Леонгард

4.СУПЕРЧЕРТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ, ВЫДЕЛЕННЫЕ Г.АЙЗЕНКОМ

а) экстраверсия – интроверсия
б)эмоциональная стабильность – нейротизим
в)психотизм – сила суперэго
г)активность – пассивность

5.ИССЛЕДОВАТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ВВЕЛ ПОНЯТИЯ «ЭКСТРАВЕРСИЯ-ИНТРОВЕРСИЯ»

а)К. Леонгард
б)А.Е. Личко
в)Б.М. Ганнушкин
г)Г.Айзенк

Тема5. Основные направления психологической работы по гармонизации и коррекции инициативности

1.ИСПРАВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ В ПОВЕДЕНИИ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА СПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НАЗЫВАЕТСЯ_____

2.ФОРМА АКТИВНОГО ГРУППОВОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ПОВЕДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

а)тренинг
б)психологическое консультирование
в)психологическая коррекция
г)психотерапия

3. К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ СТОРОНАМ ТРЕНИНГА ОТНОСИТСЯ

а)предоставление максимально приближенных к практическому приложению навыков, которые без дополнительной проработки можно применить в реальной работе

б)использование проблемных ситуаций из реальной деятельности участников, которые проигрываются и анализируются группой при участии специалистов

в)за счет групповых эффектов достигается комфортная, доброжелательная атмосфера, которая позволяет участникам свободно экспериментировать с новыми способами поведения и применять их на уровне практических умений

г)все ответы верны

4. ТИП ИНИЦИАТИВНОСТИ, К КОТОРОМУ ОТНОСИТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:«СТРЕМЯТСЯ И УМЕЮТ ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ИНИЦИАТИВЫ В РАЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ, ПРИ ЭТОМ НЕ ИСПЫТЫВАЮТ ОСОБЫХ ПРОБЛЕМ И ТРУДНОСТЕЙ

а)«целеустремленные»

б)«прагматисты»

в)«затрудняющиеся»

г)«инертные»

5. ТИП ИНИЦИАТИВНОСТИ, К КОТОРОМУ ОТНОСИТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКА: «ПРОЯВЛЯЮТ ИНИЦИАТИВУ ВЫБОРОЧНО, КОГДА СЧИТАЮТ ВЫГОДНЫМ, ПРИ ЭТОМ УМЕЮТ РАСПРЕДЕЛЯТЬ УСИЛИЯ И ЭМОЦИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»

а)«целеустремленные»

б)«прагматисты»

в)«затрудняющиеся»

г)«инертные»

6.ТИП ИНИЦИАТИВНОСТИ,К КОТОРОМУ ОТНОСИТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКА: «ХОТЕЛИ БЫ БЫТЬ ИНИЦИАТИВНЫМИ В РАЗНЫХ СФЕРАХ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НО СТАЛКИВАЮТСЯ НА ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНИЦИАТИВЫ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ПРОБЛЕМ»

а)«целеустремленные»

б)«прагматисты»

в) «затрудняющиеся»

г)«инертные»

7.КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ МОТИВАЦИЮ КАК ОБЩЕСТВЕННОЙ, ТАК И ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

а)мотивационный

б)установочно-целевой

в)когнитивный
г)продуктивный

8.КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙСЯ НАЦЕЛЕННОСТЬЮ КАК НА ОБЩЕСТВЕННЫЕ, ТАК И НА ЛИЧНОСТНО -ЗНАЧИМЫЕ ЦЕЛИ

а)мотивационный
б)установочно-целевой
в)когнитивный
г)продуктивный

9. КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ ГЛУБОКОГО И ТОЧНОГО ПОНИМАНИЯ СМЫСЛОВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДАННОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

а)мотивационный
б)установочно-целевой
в)когнитивный
г)продуктивный

10.КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СВОИХ ИНИЦИАЦИЙ КАК В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ, ТАК И В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

а)мотивационный
б)установочно-целевой
в)когнитивный
г)продуктивный

11. КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ПРИЕМОВ И СПОСОБОВ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ

а)установочно-целевой
б)когнитивный
в)продуктивный
г)динамический

12. КОМПОНЕНТ ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНКРЕТНЫХ ПРИЕМОВ РЕГУЛЯЦИИ ИНИЦИАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СУБЪЕКТОМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

а)когнитивный
б)продуктивный

в)динамический
г)регуляторный

Тема 6.Инициативность как одно из свойств личности в профилактике «отклоняющегося» поведения

1.ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЧРЕЗМЕРНОЙ АКТИВНОСТЬЮ, НЕУСИДЧИВОСТЬЮ, НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬЮ, СКЛОННОСТЬЮ К КОНФЛИКТАМ С УЧИТЕЛЯМИ И ВЗРОСЛЫМИ НАЗЫВАЕТСЯ

а)гипертимный
б)истероидный
в)психастенический
г)эпилептоидный

2. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЧАСТОЙ СМЕНОЙ НАСТРОЕНИЯ, БОЛЕЗНЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ЗАМЕЧАНИЯ, ЗАТЯЖНЫМИ ДЕПРЕССИЯМИ НАЗЫВАЕТСЯ

а)гипертимный
б)циклоидный
в)психастенический
г)эпилептоидный

3. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬЮ, КОЛЕБАНИЯМИ В НАСТРОЕНИИ, ПОТРЕБНОСТЬЮ В ПОДДЕРЖКЕ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

а)гипертимный
б)циклоидный
в)психастенический
г)лабильный

4. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПЕРИОДИЧЕСКИМИ ВСПЫШКАМИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ,БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ДЛИТЕЛЬНЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКОК

а)гипертимный
б)астеноневротический
в) психастенический
г)лабильный

5. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОСЛУШАНИЕМ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, УСИДЧИВОСТЬЮ, СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬЮ

а)гипертимный
б)сенситивный
в)психастенический
г)лабильный

6. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬЮ, КРИТИЧНОСТЬЮ К СЕБЕ, СКЛОННОСТЬЮ К ИМПУЛЬСИВНЫМ ПОСТУПКАМ

а)гипертимный
б)психастенический
в) сенситивный
г)лабильный

7. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЗАМКНУТОСТЬЮ, РАВНОДУШИЕМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ, СТРЕМЛЕНИЕМ К ДРУЖБЕ СО ВРОСЛЫМИ

а)гипертимный
б)шизоид
в)психастенический
г)лабильный

8. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЖЕСТОКОСТЬЮ, САМОЛЮБИЕМ, ВЛАСТНОСТЬЮ

а)гипертимный
б)шизоид
в)психастенический
г)эпилептоидный

9. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ДЕМОНСТРАТИВНОСТЬЮ, ЭГОЦЕНТРИЧНОСТЬЮ, ИГРОЙ НА ПУБЛИКУ

а)гипертимный
б)шизоид
в)психастенический
г)истероидный

10. ТИП АКЦЕНТУАЦИИ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТЯГОТЕНИЕМ К РАЗВЛЕЧЕНИЯМ, ПРАЗДНОСТИ И НЕЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬЮ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

а)гипертимный
б)неустойчивый

в) психастенический
г)истероидный

Ответы для самопроверки:
*Тема1.**1***инициативность,**2**-аналитический, **3**-В.Д. Небылицын,**4**-А.И. Крупнов,**5**-а,**6**-в,**7**-а,б,**8**-в,а,г,б,**9**-г,а,в,б,**10**-а,**11**-1-А,2-Б,3-В,4-Г,**12**-1-Б,2-А,3-Г,4-В,**13**-в, **14**-в, **15**-1-Б,2-А,3-Г,4-В,**16**-1-А,2-Б,3-В,4-Г,**17**-б,**18**-в,**19**-а,**20**-1-А,2-Б,3-В.4-Г
*Тема2:***1**-г,**2**-а,3-а,**4**-б,**5**-а,**6**-а,**7**-а,**8**-старшеклассники,**9**-студенты
*Тема3:***1**-г,**2**-г,**3**-г,**4**-системно-функциональный подход,**5**-г
*Тема4:***1**-а,**2**-б,**3**-г,**4**-б,**5**-г
*Тема5:***1**-психокоррекцияг,**2**-а,**3**-г,**4**-а,**5**-б,**6**-в, **7**-а,**8**-б,**9**-в,**10**-г,**11**-г,**12**-г
*Тема6:**1***-а,**2**-б, **3**-г,**4**-б,**5**-б,**6**-б,**7**-б,**8**-г,**9**-г,**10**-б

2.5. Кейсовые задания

КЕЙС 1

Проанализируйте, выделите основные проблемы и пути коррекции

Андрей З., 16л. раздражителен, наблюдаются периодические вспышки гнева по отношению к близким людям, которые сменяются раскаянием и чувством стыда. Капризен, быстро утомляется, плохо переносит длительные умственные нагрузки, часто без причины чувствуют себя разбитыми.

КЕЙС 2

В классе 3 человека с выраженными акцентуациями (истероидный, циклоидный, неустойчивый). Разработайте направления коррекционной работы через развитие инициативности, учитывая положительные характеристики названных типов акцентуаций

КЕЙС 3

Вы предложили проект по развитию инициативности, но Вашу инициативу не поддержали, что очень расстроило Вас. Какие приемы самопомощи можно использовать для стабилизации эмоционального состояния?

КЕЙС 4

Вам предстоит выступить перед подростками по теме: «ЗОЖ – это круто!» Какие психологические техники Вы будете использовать для мотивации подростков на здоровый образ жизни?

КЕЙС 5

Используйте технику «Шесть шляп мышления» для мотивации подростков на ЗОЖ.

КЕЙС 6

Используя психологические техники, найдите положительные характеристики личности: Руслан З., 12л, крайняя изменчивость настроения, повышенная эмоциональная лабильность, слезливость, причиной неудач считает, скорее, внешние обстоятельства, чем внутренние, отзывчив и ценит доброе отношение к себе. Какие психологические техники Вы будете использовать в процессе консультирования «трудного» подростка для его мотивации на социально одобряемое поведение.

КЕЙС 7

Подростка поставили на учет в ОДН: Аркадий Н., 13л. предпочитает различные формы шантажа, угрозы, проницателен, знает, кто чего боится, проявляет внешне обвиняющую реакцию, не насыщаемую потребность во внимании, восхищении и сочувствии окружающих, с чем связаны лживость, внушаемость, театральность, претендует на исключительное положение или лидерство в группе сверстников. Составьте программу комплексного сопровождения, коррекции и реабилитации.

КЕЙС 8

Класс характеризуется пассивностью. Большинству учащихся ничего не надо, они не заинтересованы ни в чем. Разработайте направления коррекционной работы по гармонизации и развитию инициативности в контексте ЗОЖ.

КЕЙС 9

У Олега, 15 л., имеет место проявление жестокости: часто он был замечен в издевательстве над младшими. Самолюбив, властен. умеет угодить учителям, держит в страхе слабых. Определите направления коррекционной работы и составьте рекомендации для педагогов учебных заведений по эффективному взаимодействию с подростками, имеющих аналогичную характеристику.

КЕЙС 10

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Анна, 17лет. Крайне слабо выражен интерес к учебной деятельности, профессии, будущему. При этом любит развлечения, праздность, ленива.

КЕЙС 11

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Дарья В., 17 лет. С детства ей характерны боязливость, беспокойство по поводу возможных неудач, за свою судьбу и судьбу близких. При этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет. Отличается робостью, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

КЕЙС 12

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Ольга М., 15 лет. Поведение характеризуется чрезмерной стойкостью аффекта, длительностью эмоционального отклика переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства обычно долго не забывается и никогда не прощается просто так. Злопамятна и мстительна. Обвиняет всех, кроме себя. В раздраженном состоянии легко впадает в гнев, при сильном раздражении жестока и не помнит, что делает. Успокаивается, только разрядившись на ком-нибудь. Протестная реакция – месть.

КЕЙС 13

Проанализируйте, выделите основные проблемы и предложите их коррекцию.

Андрей Ш., 13 лет. С детства непослушен, непоседлив, но в тоже время труслив, боится наказаний, легко подчиняется другим. Учится только при постоянном строгом контроле. Главная черта - неустойчивость поведения, слабоволие. Часто забрасывает учебу, любит гулять, включается в уличные компании. Основная проблема – делинквентность, связанная с желанием развлечься. Протестует исподтишка, иногда в открытую; с готовностью обещают и никогда не держат слово, протест неосознан.

КЕЙС 14

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции



КЕЙС 15

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции



КЕЙС 16

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции



КЕЙС 17

Определить основные проблемы проявления инициативности, подобрать упражнения для коррекции


Уровень выраженности переменных
Гармонические
50 40 30 20 10 0 10 20 30 40 50
Агармонические
Общ.-значимые цели
Личн.-значимые цели
Социоцентричность
Эгоцентричность
Осмысленность
Осведомленность
Предметность
Субъектность
Энергичность
Аэнергичность
Стеничность
Астеничность
Интернальность
Экстернальность
Операц. трудности
Личн. трудности

2.6. Методические рекомендации по написанию эссе

Примерные темы эссе:

1. Инициативность – залог успеха в лидерстве.
2. Место и роль инициативности в современном обществе.
3. Инициативность: за и против.
4. Я – инициативный человек.
5. Нужно ли быть инициативным в современном обществе?
6. Как я могу развить свою инициативность?
7. Быть инициативным в современном обществе: «за» и «против»?
8. Инициативность: есть ли предел?
9. Факторы развития инициативности в подростковом возрасте: что помогает и что мешает?
10. Факторы развития инициативности студента: что помогает и что мешает?
11. Какие инициативы нужны современной России?

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте. **Эссе** от французского «essai», англ. «essay», «assay» – попытка, проба, очерк; от латинского «exagium» – взвешивание. Родоначальником жанра эссе был французский писатель, философ Мишель Монтень (1533 - 1592).

Особенности эссе:

– наличие конкретной темы или вопроса;
– личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
– небольшой объём;
– свободная композиция;
– непринуждённость повествования;
– внутреннее смысловое единство;
– афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе - обучение краткости и последовательности изложения своих мыслей.

Выполнение данного вида работы требует от студентов умения анализировать материал, размышлять на заданные темы и в краткой форме излагать свои мысли. В эссе студент должен определить свое отношение к рассматриваемой проблеме, дать свое собственное решение поставленной задачи.

В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В форме эссе может быть представлен анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации, подробный разбор предложенной задачи с развёрнутыми пояснениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему и др.

Возможные варианты вопросов для эссе

1. Сравнение: Укажите сходство и различие между...
2. Причина и эффект: Каковы главные причины... Каков наиболее вероятный эффект...
3. Оправдание: Объясните, почему вы согласны или не согласны с утверждением...
4. Обобщение: Сформулируйте принципы, которые могут объяснить следующие события...
5. Создание: Что если...?
6. Применение: Опишите ситуацию, которая иллюстрирует принцип...
7. Анализ: Найдите и исправьте ошибки. Обоснуйте свой ответ.
8. Синтез: Предложите доказательство того, что...
9. Оценка: Оцените сильные и слабые стороны...
10. Доказательство: Мой взгляд на проблему…

2. Структура эссе

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

– мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т)-тезис – это сужение, которое надо доказать;

– мысль должна быть подкреплена доказательствами – поэтому за тезисом следуют аргументы (А)-а**ргументы** – это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут «перегрузить» изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Разделы эссе:

– вступление – 20%

– тезис, три аргументированных доказательства (опровержения) тезиса, выражающих ваше личное мнение (вашу позицию) и имеющих в своей основе научный подход, переформулировка тезиса, аргументирование – 60%,

– заключение – 20%

Вступление – суть и обоснование выбора темы. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ.

Основная часть **–** ответ на поставленный вопрос.

– положение (утверждение) – Я считаю, что …

– объяснение – Потому что …

– пример, иллюстрация – Например, …

– суждение (итоговое) – Таким образом,

Заключение, в котором резюмируются главные идеи основной части, подводящие к предполагаемому ответу на вопрос или заявленной точке зрения, делаются выводы.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

– Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора). Выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы, стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность, короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире, возможно использование эпиграфа, согласовывающегося с темой эссе, пословиц, поговорок, афоризмов других авторов, также подкрепляющих вашу точку зрения, мнение, логику рассуждения.

Клише, которые можно использовать при написании эссе:

✓ Для меня эта фраза является ключом к пониманию…

Во-первых,…

Во-вторых,…

В-третьих,…

✓ Таким образом,…

✓ Выбор данной темы продиктован следующими соображениями…

✓ Рассмотрим несколько подходов…

✓ Например, …

✓ Подведем общий итог рассуждениям

✓ Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание…

✓ Проиллюстрируем это положение следующим примером…

✓ Итак, ..

✓ Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что…

✓ С одной стороны, …

✓ С другой стороны, …

✓ Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания…

Возможные лексические конструкции:

✓ По моему мнению…; я думаю…; на мой взгляд; автор (этого высказывания), хотел сказать о том, что…; имел в виду…; обозначил проблему…

✓ Я согласен (сна) с автором (имя, фамилия)…; не могу не согласиться…; я совершенно согласен…; я не во всем согласен…; к сожалению, я не совсем согласен с точкой зрения, (мнением, позицией)…

✓ Это высказывание представляется мне спорным…

✓ Правота этого утверждения очевидна (не вызывает сомнения).

✓ Недаром народная мудрость гласит… (далее пословица, поговорка).

✓ Конечно, существуют другие мнения…, одним из них является точка зрения философа (мыслителя и т. Д.)

✓ В доказательство своей точки зрения (позиции…) я хотел бы привести пример из…

✓ В истории нередко можно найти примеры того… (тому…)

✓ В связи с этим мне вспоминается (случай, телепередача, событие…)

✓ Завершая свое эссе (размышление), я бы хотел еще раз сделать акцент…

✓ В завершение своего эссе я хотел бы вернуться к идее (мысли), обозначенной в эпиграфе…

3. Алгоритм написания ЭССЕ

1. Внимательно прочтите тему.

2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.

3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:

– логические доказательства, доводы;

– примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы;

– мнения авторитетных людей, цитаты.

4. Распределите подобранные аргументы.

5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме.).

6. Изложите свою точку зрения.

7. Сформулируйте общий вывод.

4.Требования , предъявляемые к оформлению

✓ Объем эссе не должен превышать 1–2 страницы.

✓ Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

✓ Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

✓ Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

✓ Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

✓ Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

✓ Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции .

Требования к тексту

Текст должен быть оформлен шрифтом Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный, выравнивание текста – по ширине, цвет шрифта – авто, верхнее и нижнее поля – 20 мм; левое поле – 20 мм и правое – 10 мм; отступ абзаца должен быть равен 1,25 см; текст должен быть выровнен по ширине строки. Установка отступов пробелами, табуляцией и др. не допускается.

2.7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головей Л. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум. – М.: «Юрайт», 2016. – 413 с.

2. Крупнов А.И., Новикова И.А., Шляхта Д.И. Комплексные исследования свойств личности: Теория и практика: учебное пособие. – М.: РУДН, 2017. – 220 с.

3. Новикова И.А., Шурухина Г.А. Индивидуально-типические особенности проявления и гармонизации инициативности старших школьников и студентов: монография. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2013. – 203 с.

4. Системные исследования свойств личности: к 30-летию научной школы А.И. Крупнова в РУДН: коллективная монография / научн. ред. А.И. Крупнов, С.И. Кудинов, И.А. Новикова. – М.: РУДН, 2014. – 511 с.

5. Шурухина Г.А. Программа тренинга по развитию инициативности старших школьников и студентов. – Уфа: РИЦ БашГу, 2011. – 44 с.

Диссертационные исследования инициативности, выполненные в русле системно-функционального подхода

1. Алексеева В.В. Психологические особенности инициативности старших школьников и студентов: дисс. …канд. психол. наук. – М., 2011.

2. Байков В.И. Динамика развития переменных инициативности в ходе тренинга: дисс. … канд. психол. наук. – М., 2008.

3. Жарикова А.С. Соотношение инициативности и креативности личности: дисс. … канд. психол. наук. – М., 2011.

4. Зиньковская С.М. Связь инициативности личности с учебно-профессиональной активностью курсантов-пожарных: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.11. – М., 1999.

5. Карамова Э.И. Особенности психологической структуры инициативности у сотрудников внутренних дел с разным стажем работы: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2007.

6. Кезикова И.З. Сравнительный анализ инициативности и любознательности старшеклассников из чистых и зараженных радиацией районов: дисс…. канд. психол. наук. – М., 2002.

7. Лесин А.М.Соотношение инициативности и ценностной сферы личности студентов гуманитарных специальностей: дис…. канд. психол. наук. – М., 2019.

8. Линь Яцян. Сравнительная характеристика инициативности у российских и китайских студентов: дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2005.

9. Никитина Е.Л. Психологические особенности инициативности и уверенности студентов-медиков и врачей-хирургов: дисс. … канд. психол. наук.– М., 2010.

10. Польская А.Ю. Соотношение инициативности и самоактуализации личности: дисс….канд. психол. наук. – М., 2005.

11. Полянская Е.Н. Индивидуально-типические особенности настойчивости, инициативности и карьерных ориентаций студентов: дисс. …канд. психол. наук. – М., 2008.

12. Пятинин А.Э. Сравнительный анализ психологической структуры инициативности студентов педагогического вуза и опытных учителей: дисс. …канд. психол. наук. – М., 1996.

13. Тучак Н.В. Психологическая структура и типы реализации инициативности личности предпринимателя: дисс. … канд. психол. наук. – М.,1993.

14. Фомина Н.А. Индивидуально-типические особенности свойств личности и их проявления в речи:дисс…. докт. психол.наук. – М., 2002.

15. Чивилева И.В. Проявления личностных характеристик активности в речевой деятельности: дисс. … канд. психол. наук. – М.,2005.

16. Шурухина Г.А. Индивидуально-типические особенности проявления и гармонизации инициативности старших школьников и студентов: дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2011.

Учебное издание

Шурухина Галина Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии;
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Новикова Ирина Александровна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и дифференциальной психологии;
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов»

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна, доктор биологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии;
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

ПСИХОЛОГИЯ ИНИЦИАТИВНОСТИ
учебное пособие

Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»
кафедра общей и социальной психологии

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебное пособие

Уфа 2014УДК 159.91

ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Щербатых Юрий Викторович, доктор биологических наук, профессор кафедры психологии АНО ВПО «Воронежский филиал Московского гуманитарно-экономического института (г. Воронеж).

Горелова Галина Григорьевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, «Университет Российской Академии Образования» (г. Челябинск).

Дубовицкая Т.Д **ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности направления 05.04.00 «Психолого-педагогическое образование», 37.03.01 «Психология» / Т.Д. Дубовицкая, Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2014. – 258 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и программами курса психофизиологии профессиональной деятельности для будущих психологов. Помимо теоретического материала пособие содержит практикум по курсу, словарь основных терминов, вопросы и тестовые задания для самоконтроля.

Адресовано студентам, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки.

© Коллектив авторов, 2014
© Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки бакалавров по направлениям 050400 «Психолого-педагогическое образование»37.03.01 «Психология».

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений о психофизиологических механизмах профессиональной деятельности и развитие навыков их практического применения для обеспечения эффективности деятельности специалистов по управлению персоналом.

Содержание учебного пособия представлено в двух частях. Часть 1: Лекции по курсу «Психология и психофизиология профессиональной деятельности»; Часть 2: Практикум по курсу «Психология и психофизиология профессиональной деятельности». Каждая часть учебного пособия включает следующие разделы: «психофизиологические основы профессиональной деятельности»; «психофизиологический анализ профессиональной деятельности»; «психофизиология функциональных состояний и эмоциональной сферы»; «деструктивные аспекты профессиональной деятельности и их преодоление».

В работе отражены следующие вопросы. Методы психофизиологических исследований; психофизиологические основы построения профессии; основы профессиографии; теория профессионализации персонала. Деятельная природа профессионализации. Психофизиология профессионального отбора и профпригодности. Психофизиологические компоненты работоспособности. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. Психофизиологические функциональные состояния. Роль и место функционального состояния в поведении человека. Влияние эмоций на деятельность человека. Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.

Помимо курса лекций и практикума пособие содержит словарь терминов по курсу, тестовые задания для проверки усвоения учебного материала.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 050400.62 – «Психолого-педагогическое образование» (бакалавриат), профиль «Психология образования»и 37.03.01 «Психология», профиль «Социальная психология»

ЧАСТЬ 1
ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы для рассмотрения

1.1. Влияние новых технологий на трудовую деятельность человека.

1.2. Понятие и задачи психофизиологии профессиональной деятельности.

1.3. Методы исследования в психофизиологии профессиональной деятельности.

1.1. Влияние современных технологий на трудовую деятельность человека

Как бы ни были могущественны производственные силы, человек остается центральным звеном в любой системе управления производственными процессами. Однако трудовая деятельность человека в последние десятилетия значительно изменилась. Современный этап развития общества предстает как постиндустриальная стадия, в ходе которой формируется новая система производительных сил, основанная на глобальном информационном пространстве, новейших технологиях, включая технологии управления и организации хозяйства. Для профессиональной деятельности людей в современном обществе характерно следующее.

1) Значительно снизились физические нагрузки, связанные с энергетическими затратами в виде мышечных усилий.

2) Повысилась доля умственного/интеллектуального труда, характеризующаяся высоким уровнем психического напряжения.

3) В связи с повышением скорости управляемых процессов повысились требования к скорости и точности действий (как физических, так и умственных) работника, которые нередко превосходят возможности воспринимающих аппаратов человека.

4) Повысилась вероятность техногенных катастроф как следствие умышленных или неумышленных действий человека и выражающихся в

авиакатастрофах, железнодорожных катастрофах, катастрофах на воде, пожарах, экологических катастрофах, причинами которых является и так называемый «человеческий фактор».

В этой связи возникла необходимость более глубокого понимания психофизиологических механизмов поведения и деятельности человека, в том числе и в выполнении профессиональных функций и операций.

1.2. Понятие и задачи психофизиологии профессиональной деятельности

Психофизиология профессиональной деятельности – это часть психофизиологии – междисциплинарной области теоретических и прикладных знаний, изучающая психофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения, проявляющихся в условиях профессиональной деятельности.

Словосочетание ***«профессиональная деятельность»*** обозначается в литературе в следующих вариантах: 1) как трудовая деятельность человека, отличающаяся высокими показателями качества и эффективности; 2) как сложная продуктивная деятельность в рамках профессии.

Объектом психофизиологии является профессиональная деятельность как особая формы поведения – трудовой деятельности, свойственная профессионалу, специалисту, обладающему достаточным минимумом знаний, умений, навыков для того, чтобы выполняемая деятельность была эффективной. *Предметом психофизиологии профессиональной деятельности* являются психофизиологические особенности человека, как субъекта профессиональной деятельности.

В своем прикладном аспекте психофизиология профессиональной деятельности использует полученные знания в качестве естественнонаучной основы для прогнозирования результатов профессиональной деятельности персонала, обоснования методов оптимизации самоуправления и внешнего управления профессиональной деятельностью.

Основная задача психофизиологии профессиональной деятельности – изучение психофизиологических особенностей человека, которые проявляются в профессиональной деятельности, оказывают влияние на эффективность и качество этой деятельности, определяют надежность и

работоспособность человека, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы.

Наиболее актуальными вопросами современного состояния изучаемой науки являются:

1) Разработка основ научной организации труда, целью которой является создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих оптимальный уровень работоспособности и сохранности здоровья человека, занятого трудовой деятельностью. Исследование характеристик рабочих движений (скорость, сила в определенные интервалы времени) с параллельной регистрацией физиологических функций с помощью электромиографии, электрокардиаграфии, пневмографии и т.п. показало, что физическая работа сопровождается выраженными сдвигами в показателях вегетативных функций. Полученные данные служат основанием для рационализации труда, разработки режимов труда и отдыха, рекомендаций по безопасности труда и профессиональному обучению.

2) Психофизиологический анализ деятельности человека и способов ее осуществления. Соответственно, изучаются особенности высшей нервной деятельности, межполушарной функциональной асимметрии, индивидуальных психофизиологических качеств и гендерных различий человека, важных для выполнения той или иной конкретной деятельности. Психофизиологические особенности отдельных видов трудовой деятельности вошли составной частью в *профессиографию* – психологическое описание профессий, что позволило сделать более объективным психологический анализ деятельности.

3) Разработка и совершенствование методов профессионального отбора и определения профпригодности, измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок персонала.

4) Обеспечение оптимизации психических состояний человека, проявляющихся в процессе трудовой деятельности – стресс, утомление, монотония, пресыщение, работоспособность; проблемы профессиональной адаптации, профессиональной деформации и эмоционального выгорания и др.

1.3. Методы исследования в психофизиологии профессиональной деятельности

Согласно существующей легенде, Александр Македонский набирал солдат в свои фаланги, наблюдая за реакцией кандидата в ситуации испуга. Принимали в войско тех, кто при испуге краснел, что, как свидетельствовал опыт полководца, было признаком стойкости новобранца. Говоря языком науки, отбор позволял выделить симпатикотоников, т.е. лиц с преобладанием тонуса симпатической нервной системы. Покраснение кожных покровов в ситуации нервно-эмоционального напряжения – один из признаков преобладания симпатического отдела вегетативной нервной системы над парасимпатическим. Симпатическая нервная система мобилизует силы организма в экстренных ситуациях при стрессе, увеличивает трату энергетических ресурсов. Аналогичные реакции можно наблюдать, например, у претендента на вакансию, проходящего собеседование при приеме на работу[1].

Методы исследования – это приемы и средства, при помощи которых происходит получение достоверной информации, используемой далее для построения научных теорий и разработки практических рекомендаций. Наиболее распространенными методами в современной психофизиологии являются: метод наблюдения, метод эксперимента, опросные методы.

В психофизиологии профессиональной деятельности указанные методы применяются в соответствии с ***задачами профессиональной диагностики,*** к которым относятся:

– определение наличного психофизического состояния человека;

– установление соответствия психофизиологических возможностей человека требованиям профессии;

– выявление потенциальных психофизиологических возможностей человека;

– помощь конкретному работнику в использовании его реальных психофизиологических возможностей для эффективного выполнения труда.

Различают следующие экспериментальные методы психофизиологии.

II. Методы изучения работы головного мозга

[1] Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ.высш.учеб.заведений.– М.: Изд.центр «Академия», 2010.– С.22.

Специфическими в психофизиологии профессиональной деятельности являются *электрофизиологические методы.* В основе этих методов лежит то обстоятельство, что жизнедеятельность любой ткани есть электрохимические по своей сути явления. В физиологической активности клеток, тканей и органов особое место занимает электрическая составляющая. Электрические потенциалы отражают физико-химические следствия обмена веществ, сопровождающие все основные жизненные процессы, и поэтому являются исключительно надежными, универсальными и точными показателями течения любых физиологических процессов.

1) ***Электроэнцефалография*** – метод регистрации и анализа электроэнцефалограммы (ЭЭГ), т.е. суммарной биоэлектрической активности, отводимой как со скальпа, так и из глубоких структур мозга.

При записи ЭЭГ используют два метода: биполярный (оба электрода помещаются в электрически активные точки скальпа) и монополярный (один из электродов располагается в точке, которая условно считается электрически нейтральной – мочка уха, переносица).



Энцефалограф

Методы изучения ЭЭГ:

а) *Клинический* (визуальный). Используется в диагностических целях. Решаются следующие задачи:

- соответствует ли ЭЭГ общепринятым стандартным нормам;
- какова степень отклонения от нормы;
- обнаруживаются ли у испытуемого признаки очагового поражения мозга и какова локализация очагового поражения.

б) *Статистический.* Этот метод исследования ЭЭГ основан на положении, что фоновая ЭЭГ стационарна и стабильна. Далее с помощью преобразования Фурье, позволяющих трансформировать самые сложные волны фоновой ЭЭГ в сумму синусоидальных волн разной амплитуды и

частоты, устанавливают распределение мощности по каждой частотной составляющей. На этой основе выделяют и анализируют новые показатели, расширяющие интерпретацию ритмической активности организации биоэлектрических процессов мозга. С помощью статистического метода можно установить:

– ведущее полушарие для конкретной деятельности испытуемого;

– наличие устойчивой межполушарной асимметрии.

Функциональное значение ЭЭГ и ее составляющих.

Альфа-ритм (8-13 Гц; 5-100 мкВ) – имеет наибольшее значение как доминирующий ритм ЭЭГ покоя у человека. Предполагается, что роль альфа-ритма проявляется в своеобразной функциональной стабилизации состояния мозга и обеспечении готовности к реагированию.

Дельта-ритм (0,5-4 Гц; 20-200 мкВ) – у здорового взрослого человека в покое практически отсутствует, но он доминирует на ЭЭГ в четвертой стадии сна (дельта-сон).

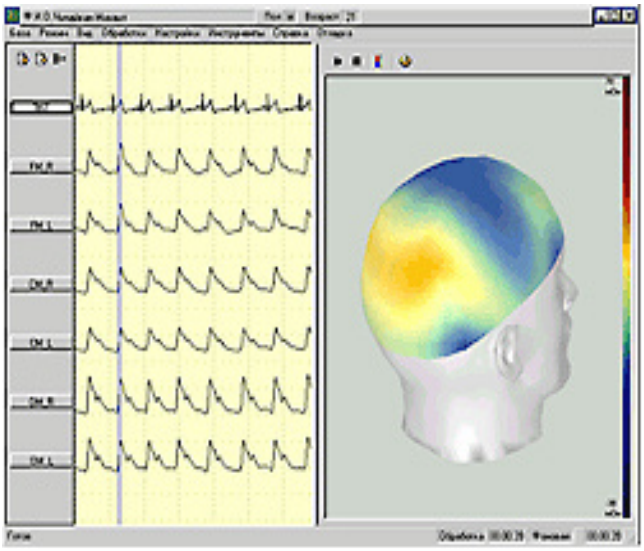
Тета-ритм (5-7 Гц; 2-100 мкВ) связан с эмоциональным и умственным напряжением (стресс-ритм).

Бета-ритм (15-35 Гц; 2-200 мкВ) наиболее выражен при переходе от состояния покоя к напряжению. Повышение мощности бета-ритма у взрослых отмечается при умственной деятельности, включающей элементы новизны.

Гамма-ритм (35-200-500 Гц; 2 мкВ) широко представлен в различных структурах мозга, принимает непосредственное участие в сенсорных и когнитивных процессах.

2) ***Вызванные потенциалы (ВП)*** – биоэлектрические колебания, возникающие в нервных структурах в ответ на внешнее раздражение и находящиеся в строго определенной временной связи с началом его действия.

3) ***Топографическое картирование электрической активности мозга (ТКЭАМ)*** – область электрофизиологии, оперирующая с множеством количественных методов анализа электроэнцефалограммы и вызванных потенциалов.



Топографическое картирование электрической активности мозга

Топографические карты представляют собой контур черепа, на котором изображен какой-либо закодированный цветом параметр ЭЭГ в определенный момент времени, причем разные градации этого параметра (степень выраженности) представлены разными цветовыми оттенками.

Поскольку параметры ЭЭГ постоянно меняются по ходу обследования, соответственно этому изменяется цветовая композиция на экране, позволяя визуально отслеживать динамику ЭЭГ процессов. Параллельно с наблюдением исследователь получает в свое распоряжение статистические данные, лежащие в основе карт. Использование ТКЭАМ в психофизиологии наиболее продуктивно при применении психологических проб, которые являются «топографически контрастными», т.е. адресуются к разным отделам мозга (например, вербальные и пространственные задания).

II. Электрическая активность кожи

Измерение и изучение электрической активности кожи (ЭАК), или кожно-гальванической реакции (КГР), впервые началось в конце 19 в., когда почти одновременно французский врач Фере и российский физиолог Тарханов зарегистрировали: первый – изменение сопротивления кожи при пропускании через нее слабого тока, второй – разность потенциалов между разными участками кожи.



Гальванометр



Датчик КГР

Происхождение и значение ЭАК. Возникновение электрической активности кожи обусловлено, главным образом, активностью потовых желез в коже человека, которые в свою очередь находятся под контролем симпатической нервной системы. В психофизиологии электрическую активность кожи используют как показатель «эмоционального» потоотделения. Как правило, ее регистрируют с кончиков пальцев или ладони, хотя можно измерять и с подошв ног, и со лба. Природа КГР, или ЭАК, еще до сих пор не ясна.

III. *Показатели работы сердечно-сосудистой системы*

Сердечно-сосудистая система выполняет витальные функции, обеспечивая постоянство жизненной среды организма. Сердечная мышца и кровеносные сосуды действуют согласованно, чтобы удовлетворять постоянно меняющиеся потребности различных органов и служить сетью для снабжения и связи, поскольку с кровотоком переносятся питательные вещества, газы, продукты распада, гормоны.

Индикаторы активности сердечно-сосудистой системы включают: ритм сердца (РС) – частоту сердечных сокращений (ЧСС); силу сокращений сердца – силу, с которой сердце накачивает кровь; минутный объем сердца – количество крови, проталкиваемое сердцем в одну минуту; артериальное давление (АД); региональный кровоток – показатели локального распределения крови. Для измерения мозгового кровотока получили распространение методы томографии и реографии.

1) ***Электрокардиограмма (ЭКГ)*** – *запись электрических процессов, связанных с сокращением сердечной мышцы*. Впервые была сделана в 1903 г. Эйнтховеном.

2) ***Плетизмография*** – *метод регистрации сосудистых реакций организма*. Плетизмография отражает изменения в объеме конечности или органа, вызванные изменениями количества находящейся в них крови.



Плетизмограф

Изменения давления крови и лимфы в конечности находят отражение в форме кривой, которая называется плетизмограммой. Широкое распространение получили пальцевые фотоплетизмографы, портативные устройства, которые также можно использовать для регистрации сердечного ритма.

IV. *Показатели активности мышечной системы*

Электромиография – метод исследования функционального состояния органов движения путем регистрации биопотенциалов мышц. Электромиография – это регистрация электрических процессов в мышцах, фактически запись потенциалов действия мышечных волокон, которые заставляют ее сокращаться. Регистрация осуществляется особым прибором – электромиографом, а регистрируемая запись – электромиограммой (ЭМГ).

В состоянии покоя мускулатура всегда находится в состоянии легкого тонического напряжения, что проявляется на электромиограмме в виде низкоамплитудных (5-30 мкВ) колебаний с частотой 100 Гц и более. При готовности к движению, мысленном его выполнении, т.е. в ситуациях, не сопровождающихся внешне наблюдаемыми движениями, тоническая ЭМГ возрастает как по амплитуде, так и по частоте. ЭМГ особенно информативна в комплексе с другими психофизиологическими исследованиями.

Преимуществом этого метода являются атравматичность, отсутствие риска инфекции, простота обращения с электродами. Безболезненность исследования не налагает ограничений на количество исследуемых за один раз мышц, делает этот метод предпочтительным при физиологическом контроле в спортивной медицине. Регистрация ЭМГ решает следующие

основные задачи: 1) исследование прямой возбудимости мышц; 2) исследование нервно-мышечной передачи; 3) исследование состояния мотонейронов и их аксонов; 4) исследование состояния чувствительных волокон периферических нервов.

V. ***Показатели активности дыхательной системы***

Для измерения интенсивности (амплитуды и частоты) дыхания используют специальный прибор – пневмограф.



Пневмограф

Он состоит из надувной камеры-пояса, плотно оборачиваемой вокруг грудной клетки испытуемого, и отводящей трубки, соединенной с манометром и регистрирующим устройством. Возможны и другие способы регистрации дыхательных движений, но в любом случае обязательно должны присутствовать датчики натяжения, фиксирующие изменение объема грудной клетки.

Этот метод обеспечивает хорошую запись изменений частоты и амплитуды дыхания. По такой записи легко анализировать число вдохов в минуту, а также амплитуду дыхательных движений в разных условиях. Можно сказать, что дыхание – это один из недостаточно оцененных факторов в психофизиологических исследованиях.

VI. ***Реакции глаз***

Для психофизиолога наибольший интерес представляют три категории глазных реакций: сужение и расширение зрачка, мигание и глазные движения

1) ***Пупиллометрия*** – метод изучения зрачковых реакций. Зрачок – отверстие в радужной оболочке, через которое свет попадает на сетчатку. Диаметр зрачка человека может меняться в пределах от 1,5 до 9 мм. Величина зрачка существенно колеблется в зависимости от количества света, падающего на глаз: на свету зрачок сужается, в темноте – расширяется. Наряду с этим, размер зрачка существенно изменяется, если испытуемый реагирует на воздействие эмоционально. В связи с этим пупиллометрия используется для изучения субъективного отношения людей к тем или иным внешним раздражителям.

Диаметр зрачка можно измерять путем простого фотографирования глаза в ходе обследования или же с помощью специальных устройств, преобразующих величину зрачка в постоянно варьирующий уровень потенциала, регистрируемый на полиграфе.

Мигание (моргание) – периодическое смыкание век. Длительность одного мигания приблизительно 0,35 с. Средняя частота мигания составляет 7,5 раз в минуту и может варьировать в пределах от 1 до 46 раз в минуту. Мигание выполняет разные функции в обеспечении жизнедеятельности глаз. Однако для психофизиолога существенно, что частота мигания изменяется в зависимости от психического состояния человека.

Движение глаз широко исследуется в психологии и психофизиологии. Это разнообразные по функции, механизму и биомеханике вращения глаз в орбитах. Существуют разные типы глазных движений, выполняющие различные функции. Однако наиболее важная среди них функция движений глаз состоит в том, чтобы поддерживать интересующее человека изображение в центре сетчатки, где самая высокая острота зрения. Минимальная скорость прослеживающих движений около 5 угл. мин/с, максимальная достигает 40 град/с.

2) ***Электроокулография*** – метод регистрации движения глаз, основанный на графической регистрации изменения электрического потенциала сетчатки и глазных мышц. У человека передний полюс глаза электрически положителен, а задний отрицателен, поэтому существует разность потенциалов между дном глаза и роговицей, которую можно

измерить. При повороте глаза положение полюсов меняется, возникающая при этом разность потенциалов характеризует направление, амплитуду и скорость движения глаза. Это изменение, зарегистрированное графически, носит название электроокулограммы (ЭОГ). В психофизиологии профессиональной деятельности ЭОГ применяется при анализе микроструктуры исполнительного действия. Есть данные о том, что момент принятия решения оператором находит отражение в определенной глазодвигательной активности.

VII. *Полиграфия*

Аппаратный комплекс полиграф (детектор лжи) одновременно регистрирующего комплекс физиологических показателей (КГР, ЭЭГ, плетизмограмму и др.) с целью выявить динамику эмоционального напряжения. С человеком, проходящем обследование на полиграфе, проводят собеседование, в ходе которого наряду с нейтральными задают вопросы, составляющие предмет специальной заинтересованности. По характеру физиологических реакций, сопровождающих ответы на разные вопросы, можно судить об эмоциональной реактивности человека и в какой-то мере о степени его искренности в данной ситуации. Поскольку в большинстве случаев специально необученный человек не контролирует свои вегетативные реакции, детектор лжи дает по некоторым оценкам до 71% случаев обнаружения обмана.



Аппаратный комплекс полиграф

Сама процедура собеседования (допроса) может быть настолько неприятна для человека, что возникающие по ходу физиологические сдвиги будут отражать эмоциональную реакцию человека на процедуру. Отличить спровоцированные процедурой тестирования эмоции от эмоций, вызванных целевыми вопросами, невозможно.

В то же время человек, обладающий высокой эмоциональной стабильностью, сможет относительно спокойно чувствовать себя в этой ситуации, и его вегетативные реакции не дадут твердых оснований для вынесения однозначного суждения. По этой причине к результатам, полученным с помощью детектора лжи, нужно относиться с должной мерой критичности.

VIII. *Стабилометрия*

Стабилометрия позволяет проводить диагностику нарушений равновесия, патологии опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы, работы зрительного и вестибулярного анализаторов.



Стабилометрическая платформа

Достоинствами компьютерной стабилографии являются:

1) комфортность обследования, которое проводится на специальной стабилоплатформе в одежде и обуви в положении стоя или сидя, то есть в комфортных условиях, не требующих специальной подготовки пациента или крепления на нем датчиков;

2) информативность обследования, которая позволяет оценивать как общее состояние человека, так и состояние целого ряда физиологических систем, участвующих в процессе поддержания вертикальной позы;

3) малое время обследования, которое складывается из времени съема информации (обычно в пределах 20-60 секунд) и времени просмотра полученных данных и анализа результатов обработки, которое при массовых обследованиях не превышает 1-2 минуты;

4) высокую чувствительность к воздействию на человека, что позволяет объективизировать его реакцию на физические и психические воздействия, на прием лекарственных средств и даже аромотерапевтический эффект;

5) многофункциональность, которая позволяет использовать стабилографию как диагностическое средство широкого спектра заболеваний и предзаболеваний, как средство контроля и объективизации воздействий на человека, а также как средство реабилитации нарушений.

Выделяют статическую и динамическую стабилометрию. Статическая стабилометрия представлена тестами на равновесие. Исследование пациента проводится с открытыми и закрытыми глазами, а также с использованием средств уменьшающих устойчивость (ролики, пирамиды и др.) или изменяющими чувствительность проприорецепторов стоп (мягкие коврики). Во время динамической стабилометрии исследуется основная стойка в изменяющихся внешних условиях (перемещение и наклоны платформы, движение окружающего пациента пространства). Как правило, эта методика сопровождается одновременным исследованием поверхностной ЭМГ.

Компьютерная стабилографии может использоваться в следующих областях:

– фундаментальных исследованиях в биомеханике и медицине;

– предрейсовом контроле водителей транспортных средств;

– профотборе и профориентации;

– отработке методик овладения требуемыми стереотипами для достижения высших спортивных результатов;

– реабилитации нарушений устойчивости человека за счет широкого использования методов биологической обратной связи (БОС) и т.д.

К перечисленным преимуществам электрических показателей физиологической активности следует добавить и неоспоримые технические удобства их регистрации: помимо специальных электродов, для этого достаточно универсального усилителя биопотенциалов, который связан с компьютером, имеющим соответствующее программное обеспечение. И, что важно для психофизиологии, большую часть этих показателей можно регистрировать, никак не вмешиваясь в изучаемые процессы трудовой деятельности.

Необходимо отметить, что применение методов психофизиологии профессиональной деятельности имеет свои особенности. Специфика в том, что исследователь нацелен на решение приоритетных задач оценки тех изменений в организме человека, которые обусловлены его работой.

Как правило, используют ***два основных методических приема***.

Первый прием: применение набора психофизиологических тестов до рабочей нагрузки и после ее окончания. Абсолютные значения многих психофизиологических показателей, взятые сами по себе, имеют низкую диагностическую значимость. Существует незначительное число показателей, которые относительно постоянны у подавляющего большинства здоровых людей (показатели артериального давления, значение ph (кислотно-щелочной баланс) крови). Только сопоставление данных до и после трудовой нагрузки может дать основание для научного анализа. Этот подход позволяет утверждать, что изучаемая рабочая нагрузка вызывает комплекс определенных изменений психофизиологического функционирования работника.

Второй прием: оценка психофизиологических параметров в процессе выполнения самой деятельности (или ее моделирования). Психофизиологические параметры в данном случае регистрируются непосредственно у работающего человека.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Каковы особенности профессиональной деятельности в современном обществе?*
2. *Что изучает психофизиология профессиональной деятельности?*
3. *Охарактеризуйте задачи психофизиологии профессиональной деятельности.*
4. *Перечислите и дайте краткую характеристику основным методам исследования в психофизиологии профессиональной деятельности.*
5. *В чем состоит специфика применения методов исследования в психофизиологии профессиональной деятельности?*

ТЕМА 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

Вопросы для рассмотрения

2.1. Структуры головного мозга.

2.2. Соматическая и вегетативная нервная система.

2.3. Нейрон как элементарная единица нервной ткани.

2.4. Психофизиология сенсорных процессов.

2.5. Динамический стереотип.

2.1. Структуры головного мозга

Для того чтобы поведение человека было успешным, необходимо, чтобы его внутренние состояния, внешние условия, в которых он находится, и предпринимаемые им практические действия соответствовали друг другу. На физиологическом уровне функцию объединения (интеграции) всего этого обеспечивает *нервная система.* Она и анатомически расположена, устроена так, чтобы иметь прямой доступ и выход на внутренние органы, на внешнюю среду, соединять их, управлять органами движения.

Нервная система человека состоит из двух основных отделов: центрального и периферического. Центральная нервная система (ЦНС) включает те части нервной системы, которые лежат внутри черепа или позвоночного столба, и включает головной мозг, промежуточный и спинной мозг (рис. 1). Вся остальная часть нервной системы относится к *периферической.*

Центральная нервная система, если ее рассматривать более детально, состоит из переднего мозга, среднего мозга, заднего мозга и спинного мозга

Задний отдел включает продолговатый мозг, мост и мозжечок. Продолговатый мозг играет существенную роль в осуществлении жизненно важных функций. В нем расположены скопления нервных клеток – центры регуляции дыхания, сердечно-сосудистой системы и деятельности внутренних органов. На уровне моста находятся ядра черепно-мозговых нервов. Через него проходят восходящие и нисходящие нервные пути, соединяющие вышележащие отделы мозга с продолговатым и спинным. Позади моста расположен мозжечок, с функцией которого в основном связывают координацию движений, поддержание позы и равновесия. В среднем мозге (мезенцефалон) в области четверохолмия

расположены первичные центры зрения и слуха, осуществляющие локализацию источника внешнего стимула. Эти центры находятся под контролем вышележащих отделов мозга. Они играют важнейшую роль в раннем онтогенезе, обеспечивая первичные формы сенсорного внимания.

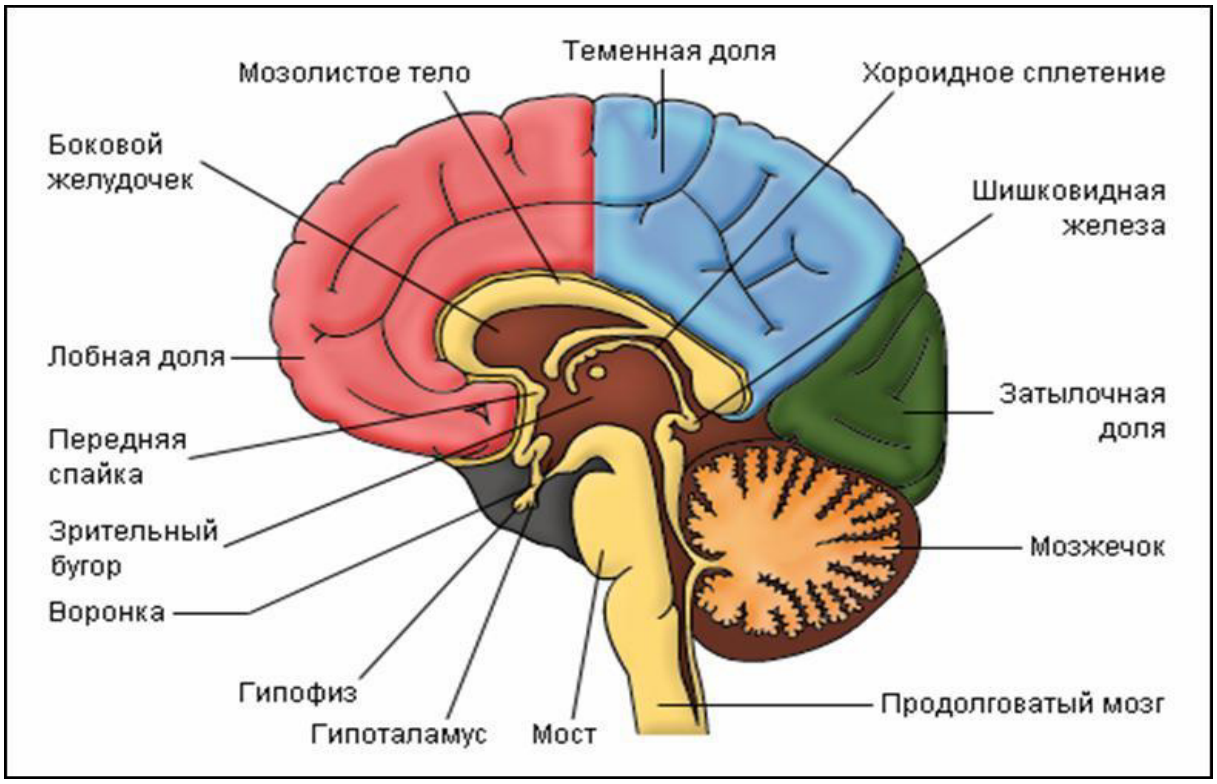


Рис. 1. Головной мозг

В среднем мозге расположена так называемая сетчатая, или ретикулярная формация. В ее состав входят переключательные клетки, аккумулирующие информацию от всех афферентных путей, отдающих колатерали в ретикулярную формацию. Восходящие пути от клеток ретикулярной формации идут во все отделы коры больших полушарий, оказывая тонические активирующие влияния. Это так называемая неспецифическая активирующая система мозга, которой принадлежит важная роль в регуляции уровня бодрствования и состояния непроизвольного внимания.

Передний отдел состоит из промежуточного мозга (диэнцефалон) и больших полушарий. Промежуточный мозг включает две основные структуры. Гипоталамус – центр регуляции деятельности внутренних органов, эндокринной системы, обмена веществ, температуры тела. Его восходящие влияния изменяют уровень активности корковых нейронных систем. Таламус – сложное полифункциональное образование, включающее релейные ядра, где переключается афферентация от органов

чувств в соответствующие области коры больших полушарий, ассоциативные ядра, где эта афферентация взаимодействует и частично обрабатывается, и неспецифические ядра, через которые проходят импульсные потоки из ретикулярной формации. Эти группы ядер связаны между собой и системой двусторонних связей с большими полушариями.

Основной структурой больших полушарий является новая кора, покрывающая их поверхность. В глубине больших полушарий расположена старая кора – гиппокамп и различные крупные ядерные образования (базальные ганглии), связанные с осуществлением психических функций.

Структуры разного уровня – гиппокамп, гипоталамус, некоторые ядра таламуса и области коры объединяются в так называемую лимбическую систему мозга, являющуюся важной составной частью регуляторного контура (система структур, оказывающих влияния на протекание нервных процессов). Лимбическая система участвует в когнитивных, аффективных и мотивационных процессах.

Практически все отделы центральной и периферической нервной системы участвуют в переработке информации, поступающей через внешние и внутренние, расположенные на периферии тела и в самих органах, рецепторы. С высшими психическими функциями, с мышлением и сознанием человека связана работа *коры головного мозга* (КГМ) и подкорковых структур, входящих в передний мозг.

Со всеми органами и тканями организма центральная нервная система связана через *нервы,* выходящие из головного и спинного мозга. Они несут в себе информацию, поступающую в мозг из внешней среды, и проводят ее в обратном направлении к отдельным частям и органам тела. Нервные волокна, поступающие в мозг с периферии, называются *афферентными,* а те, которые проводят импульсы от центра к периферии, – *эфферентными.*

В коре каждого из полушарий выделяют четыре доли – лобную, теменную, височную и затылочную. Каждая из них содержит функционально различные корковые области.

Проекционные сенсорные зоны, включающие первичные и вторичные корковые поля, принимают и обрабатывают информацию определенной модальности от органов чувств противоположной половины тела (корковые концы анализаторов по И.П. Павлову). К их числу относятся зрительная кора, расположенная в затылочной доле, слуховая – в

височной, соматосенсорная – в теменной доле. Особую роль в головном мозге играют *правое* и *левое большие полушария,* а также их основные *доли:* лобная, теменная, затылочная и височная (рис. 2).

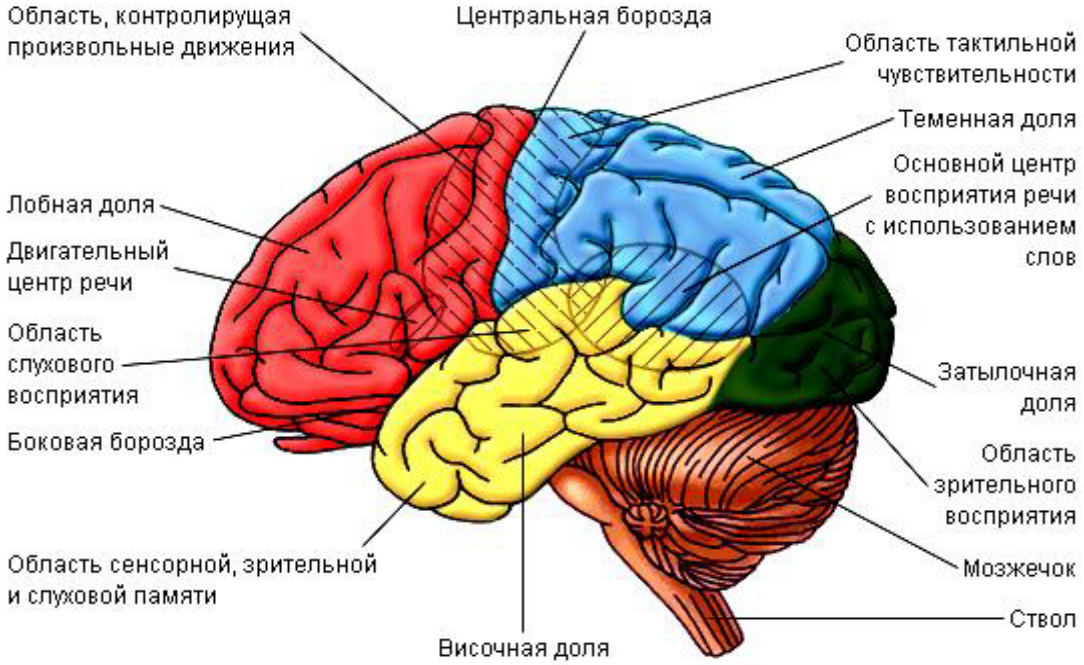


Рис. 2. Отделы головного мозга

Характеризуя комплекс мозговых и других органических структур, участвующих в восприятии, переработке и хранении специфической информации, связанной с деятельностью отдельных органов чувств, И.П. Павлов ввел понятие *анализатора.* Этим словом он обозначил относительно автономную органическую систему, обеспечивающую переработку специфической сенсорной информации на всех уровнях ее прохождения через ЦНС. Соответственно основным органам чувств выделяют зрительный, слуховой, вкусовой, кожный и некоторые другие анализаторы.

Каждый анализатор состоит из трех анатомически различных отделов, выполняющих специализированные функции в его работе: рецептора, нервных волокон и центрального отдела, представляющего собой ту часть ЦНС, где воспринимаются, перерабатываются соответствующие раздражители, хранятся воспоминания о них.

2.2. Соматическая и вегетативная нервная система

В начале XIX в., после появления анатомофизиологических работ немецкого анатома И.Х. Майера, чешского физиолога и врача И. Прохазки,

сложились общие представления о функциональных особенностях нервных образований. Нервную систему стало принято подразделять на соматическую и вегетативную, а отдельные мозговые структуры связывать с определенными физиологическими функциями и психическими особенностями.

Соматическая нервная система связана со всеми рецепторами и скелетными мышцами и обеспечивает активное взаимодействие организма со средой. Она участвует в анализе внешней среды, обеспечивает фиксацию происходящих событий (память) и на основе «опережающего отражения действительности» формирует адаптивное поведение. Эта система является ведущей в формировании структуры индивидуального опыта и, соответственно, психологических особенностей индивида.

Вегетативная нервная система иннервирует все внутренние органы, в том числе саму нервную систему и рецепторный аппарат, и контролирует обмен веществ, обеспечивая гомеостатические процессы. Она сорганизует активность тканей и органов тела, адаптируя их деятельность в постоянно меняющихся условиях окружающей среды, при этом, что важно, не находится под произвольным контролем субъекта, поэтому ее еще называют автономной и висцеральной. Эта система задает базовый уровень протекания нейрофизиологических процессов и формирует некоторые неконтролируемые субъектом компоненты поведения в определенном эмоциональном состоянии. Вегетативная нервная система не зависит от нашей воли, поэтому ее еще называют *автономной*.

Вегетативную нервную систему тоже делят на две части: ***симпатическую и парасимпатическую***. Возбуждение симпатической нервной системы помогает активной деятельности организма, а вот возбуждение парасимпатической, наоборот, помогает восстановлению затраченных организмом сил и ресурсов. То есть, на большинство органов симпатическая и парасимпатическая системы оказывают абсолютно противоположное влияние, являясь функциональными антагонистами.

Например: под влиянием импульсов, приходящих по симпатическим нервам, учащаются и усиливаются сокращения сердца, повышается давление, расщепляется гликоген в печени и мышцах, расширяются зрачки, повышается чувствительность органов чувств и работоспособность центральной нервной системы, тормозятся сокращения желудка и кишечника, расслабляется мочевой пузырь и задерживается его

опорожнение. А вот под влиянием импульсов, приходящих по парасимпатическим нервам, наоборот, замедляются и ослабляются сокращения сердца, понижается артериальное давление, возбуждаются сокращения желудка и кишечника, и т.д.

2.3. Нейрон как элементарная единица нервной ткани

Нейрон имеет один и тот же принцип строения на всех уровнях нервной системы и состоит из тела с отростками – дендритами и аксоном (рис. 3). Тело и дендриты покрыты общей оболочкой (мембраной) и образуют воспринимающую поверхность, на которой расположена большая часть контактов от других нейронов (синапсы). Аксон выполняет функцию передачи информации и покрыт особой миелиновой оболочкой, создающей оптимальные условия для ускоренного проведения сигналов.

Места контактов нервных клеток друг с другом называются *синапсами.* Через них нервные импульсы передаются с одной клетки на другую. Механизм синаптической передачи импульса, работающий на основе биохимических обменных процессов, может облегчать или затруднять прохождение нервных импульсов по ЦНС и тем самым участвовать в регулировании многих психических процессов и состояний организма. Имея принципиально общее строение, нейроны сильно различаются размерами, формой, числом, ветвлением и расположением дендритов, длиной и разветвленностью аксона, что свидетельствует об их высокой специализации.

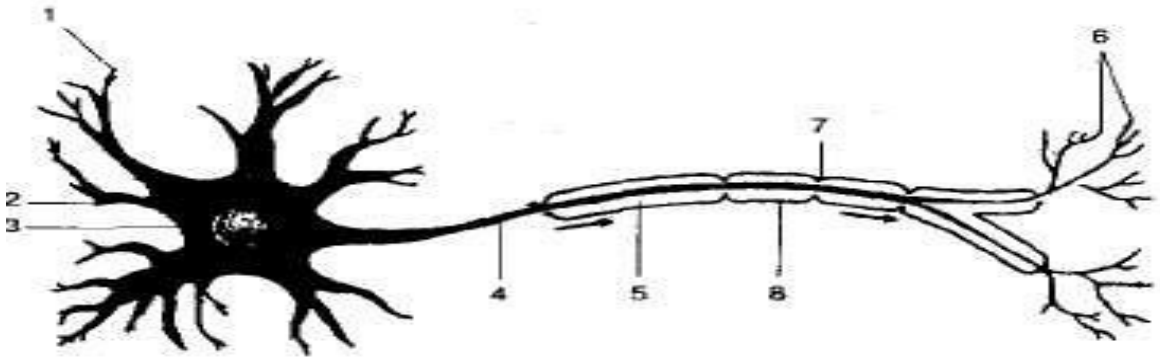


Рис. 3. Строение нейрона: 1– дендриты; 2 – тело клетки; 3 –ядро; 4 – аксон; 5 – миелиновая оболочка; б – ветви аксона; 7–перехват; 8 – неврилемма

Имеющая исключительно сложное строение, нервная клетка – это субстрат самых высокоорганизованных физиологических реакций, лежащих в основе способности живых организмов к дифференцированному реагированию на изменения внешней среды. К функциям нервной клетки относят передачу информации об этих изменениях внутри организма и ее запоминание на длительные сроки,

создание образа внешнего мира и организацию поведения наиболее целесообразным способом, обеспечивающим живому существу максимальный успех в борьбе за свое существование. В большинстве своем нейроны являются специализированными, т.е. выполняют в работе ЦНС специфические функции. Три типа нейронов решают следующие задачи: проведение нервных импульсов от рецепторов к ЦНС («сенсорный нейрон»), проведение нервных импульсов от ЦНС к органам движения («двигательный нейрон») и проведение нервных импульсов от одного участка ЦНС к другому («нейрон локальной сети»).

На периферии тела человека, во внутренних органах и тканях клетки своими аксонами подходят к *рецепторам* – миниатюрным органическим устройствам, предназначенным для восприятия различных видов энергии – механической, электромагнитной, химической и других – и преобразования ее в энергию нервных импульсов. Все структуры организма, внешние и внутренние, пронизаны массой разнообразных рецепторов. Особенно много специализированных рецепторов в органах чувств: глаз, ухо, поверхность кожи в наиболее чувствительных местах, язык, внутренние полости носа.

2.4. Психофизиология сенсорных процессов

Каждый психический процесс, состояние или свойство человека определенным образом связаны с работой всей центральной нервной системы.

Ощущения возникают в результате переработки ЦНС воздействий на разные органы чувств различных видов энергии. Она поступает на рецепторы в форме физических стимулов, преобразуется, передается далее в ЦНС и окончательно перерабатывается, превращаясь в ощущения, в КГМ (если речь идет об осознаваемых ощущениях; есть, однако, такие, которые не осознаются, и связанная с ними информация, вероятно, не достигает к.г.м., хотя может вызвать отчетливую непроизвольную автоматическую реакцию организма). В табл.1 представлены основные органы чувств, имеющиеся у человека, их анатомо-физиологический субстрат, качества ощущений, которые они порождают, и рецепторы, способные воспринимать соответствующие им виды энергии.

Модальностью ощущений называют обычно их вид, а термином «качество» характеризуют различные параметры соответствующих ощущений. Данные, представленные в табл. 1, указывают на основные

анатомические элементы тела, которые, помимо ЦНС, принимают участие в формировании ощущений соответствующей модальности и качества.

Таблица 1

Основные свойства сенсорных процессов и их анатомо-физиологический субстрат

Модальность	*Чувствительный орган*	*Качество*	*Рецепторы*
Зрение	Сетчатка	Яркость Контраст Движение Величина Цвет	Палочки и колбочки
Слух	Улитка	Высота Тембр	Волосковые клетки
Равновесие	Вестибулярный орган	Сила тяжести Вращение	Макулярные клетки Вестибулярные клетки
Осязание	Кожа	Давление Вибрация	Окончания Руффини Диски Меркеля Тельца Пачини
Вкус	Язык	Сладкий и кислый вкус Горький и соленый вкус	Вкусовые сосочки на кончике языка Вкусовые сосочки у основания языка
Обоняние	Обонятельные нервы	Цветочный запах Фруктовый запах Мускусный запах Пикантный запах	Обонятельные рецепторы

В целом физиологический механизм формирования ощущений, включая неосознаваемые, с учетом роли и действия ретикулярной формации, видится следующим образом. На многочисленные интеро- и экстерорецепторы ежесекундно воздействует масса разнообразных стимулов, причем лишь незначительная часть из них вызывает реакции в рецепторах. Попадая на специализированные рецепторы, они возбуждают их; рецепторы преобразуют энергию воздействующих стимулов в нервные импульсы, которые в закодированном виде несут в себе информацию о жизненно важных параметрах стимула. Далее эти импульсы попадают в

ЦНС и на разных ее уровнях – спинного, промежуточного, среднего и переднего мозга – многократно перерабатываются.

В КГМ поступает уже переработанная, отфильтрованная и отсеянная информация, где, достигая проекционных зон коры, она порождает ощущения соответствующей модальности. С помощью ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные части к.г.м., эта информация, вначале представленная на уровне отдельных ощущений, интегрируется, вероятно, в образы. Образ, складывающийся в результате восприятия как психофизиологического процесса, предполагает согласованную, координированную деятельность сразу нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее существенные признаки о свойствах воспринимаемого предмета, различают и виды восприятия. Соответственно, выделяют зрительное, слуховое, осязательное восприятия, при которых доминирует один из следующих анализаторов: зрительный, слуховой, тактильный (кожный), мышечный.

Зрительное восприятие имеет наиболее важное значение в жизни человека, а его орган – глаз и связанные с ним отделы мозга представляются наиболее сложно устроенными из всех анализаторов.

2.5. Динамический стереотип

Высшая нервная деятельность осуществляется за счет двух механизмов: инстинктов и условных рефлексов[1].

Инстинкты – это сложные врожденные цепные безусловные рефлекторные реакции, которые проявляются главным образом за счет активности подкорковых ядер (бледное ядро и полосатое тело) и ядер промежуточного мозга (зрительные бугры и гипоталамус). Инстинкты одинаковы у животных одного вида, передаются по наследству и связаны с жизненно необходимыми функциями организма – питанием, защитой, размножением.

Условные рефлексы – это индивидуальные, приобретенные реакции, которые вырабатываются на базе безусловных рефлексов. Они осуществляются главным образом за счет деятельности КГМ. Открытие И.П. Павловым условного рефлекса оказалось основным мостом, соединяющим психологию и физиологию высшей нервной деятельности человека. Тем самым было найдено соответствие между обучением,

[1] http://www.medlecture.ru/lectures/phisiologia-semestr-2/pages/phisiologia-vysshey-nervnoi-deyatelnosti

включая овладение сложными навыками и человеческим языком, и нейрофизиологическими процессами.

И.П. Павлов, характеризуя значение условных рефлексов, подчеркивал, что условные рефлексы уточняют, утончают и усложняют отношения организма с внешней средой. Цепи сложнейших условных рефлексов лежат в основе формирования дисциплины, процессов воспитания и обучения.

Приспособление организма к сложной системе разнообразных раздражителей осуществляется при помощи условнорефлекторной деятельности к.г.м. Одним из проявлений этой деятельности является образование динамического стереотипа.

Динамический стереотип (от греч. dynamikos – сильный, подвижный, stereos – твердый, typos – отпечаток) – выработанная и зафиксированная в коре большого мозга человека или животного устойчивая последовательность условных рефлексов, вырабатываемая в результате многократного воздействия следующих в определенном порядке условных сигналов. Понятие введено И.П. Павловым.

Как отмечал И.П. Павлов: «На большие полушария, как из внешнего мира, так и из внутренней среды самого организма беспрерывно падают бесчисленные раздражения различного качества и интенсивности. Одни из них только исследуются (ориентировочный рефлекс), другие уже имеют разнообразнейшие безусловные и условные действия. Все это встречается, сталкивается, взаимодействует и должно в конце концов систематизироваться, уравновеситься, так сказать, закончиться динамическим стереотипом».

Таким образом, для того чтобы образовался динамический стереотип, на организм должен действовать комплекс раздражителей в определенном порядке и через определенные промежутки времени (внешний стереотип). Так, например, у собаки вырабатывают условный слюноотделительный рефлекс на комплекс, состоящий из трех раздражителей: звонок, свет и механическое раздражение кожи. Если изменить порядок действия раздражителей или интервал между ними, даже на 15 с, происходит нарушение работы клеток коры большого мозга: условный рефлекс угасает или полностью исчезает, тормозится.

При выработке динамического стереотипа в центральной нервной системе происходит соответствующее распределение процессов возбуждения и торможения. В результате этого у человека или животного

возникает связанная цепь условных и безусловных рефлексов (внутренний динамический стереотип). Динамическим стереотип называется потому, что он может быть разрушен и вновь образован при изменении условий существования. Его перестройка иногда происходит с большим трудом и может вызвать развитие невроза (нарушений функций высшей нервной деятельности). С большим трудом ломка динамического стереотипа и образование нового происходит у пожилых людей, у которых нервные процессы малоподвижны и ослаблены.

Перестройка динамического стереотипа наблюдается в жизни каждого человека в различные возрастные периоды в связи с изменениями условий жизни: поступление ребенка в школу, смена школы на специальное учебное заведение, переход на самостоятельную работу и т. д. Большая роль в облегчении перестройки динамического стереотипа у человека принадлежит общественному укладу жизни, а также своевременной помощи родителей, воспитателей, учителей.

Динамический стереотип – физиологическая основа выработанных и закрепленных условных рефлексов (например, привычек человека, постоянного режима труда и отдыха, двигательных навыков, автоматических процессов в трудовой деятельности). Сформированный и упроченный динамический стереотип не требует большого труда для поддержания. Привычная работа выполняется с большой легкостью, меньшей тратой энергии, не требует сосредоточенного внимания. Это выгодная форма деятельности в условиях относительно стабильного образа жизни. При длительных перерывах в работе динамический стереотип может в некоторой степени угасать, в особенности это касается тонких дифференцировок. Угашенные рефлексы, входящие в прежний динамический стереотип, могут вновь проявиться в условиях сильного волнения и утомления. Прочный динамический стереотип может также затруднить, задержать процесс приспособления организма к новым условиям жизни, работы. Таким образом, при более или менее постоянных условиях существования формирование и закрепление динамического стереотипа явление положительное, а при непрерывном изменении условий существования организма явление иногда отрицательное[1].

Стереотип динамический рабочий – динамический стереотип, формирующийся у человека в процессе трудового обучения и профессиональной деятельности, подкрепляемый достижением полезных

[1] http://www.xtreme-creative.net/nervi/dinamicheskij-stereotip-nervnoj-deyatelnosti.htm

результатов труда и обеспечивающий высокий уровень профессиональной работоспособности[1].

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Назовите основные отделы нервной системы.*
2. *Назовите отделы головного мозга.*
3. *Виды и строение анализаторов.*
4. *Каковы особенности соматической и вегетативной нервной системы.*
5. *Как устроен нейрон?*
6. *Строение и виды анализаторов.*
7. *Охарактеризуйте особенности психофизиологии сенсорных систем.*
8. *Что такое динамический стереотип? Какова его роль в профессиональной деятельности человека?*

[1] http://www.kakie-lekarstva.ru/medicinskie-terminy/s2/102973-stereotip-dinamicheskiy-rabochiy.html

ТЕМА 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Вопросы для рассмотрения

3.1. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности.

3.2. Понятие о темпераменте. История учений о темпераменте.

3.3. Темперамент в концепциях И.П. Павлова, В.С. Мерлина, В.М. Русалова.

3.1. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности

Свойства нервной системы – понятие, введенное И.П. Павловым для обозначения динамических особенностей нервной системы, по большей степени генетически детерминированных, которые определяют индивидуальные различия в поведении при реагировании на воздействия физической и социальной среды. По мнению И.П. Павлова, существует три основных свойства нервной системы.

Сила как способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбудительных и тормозных процессах.

Подвижность как способность быстрого перехода от одного процесса к другому.

Уравновешенность как одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения.

Применительно к человеку концепция свойств нервной системы наиболее последовательно разработана в школе Б.М. Теплова. Были открыты новые свойства нервной системы – *лабильность* и *динамичность*.

В дальнейшем к этому списку были добавлены следующие свойства:

Динамичность как способность мозговых структур быстро отвечать возбудительными и тормозными процессами при формировании условных реакций.

Лабильность как скорость возникновения и окончания нервных процессов.

Активированность как индивидуальный уровень активации процессов возбуждения и торможения.

Тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы) – совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животных.

Понятие о типе высшей нервной деятельности ввел в науку И.П. Павлов. Первоначально оно трактовалось как «картина поведения» животного, в дальнейшем стало рассматриваться как результат определенного сочетания выделенных Павловым свойств нервной системы – силы, подвижности и уравновешенности.

На этой основе он определил четыре основных типа высшей нервной деятельности:

1) сильный, неуравновешенный или «безудержный»;

2) сильный, уравновешенный, инертный или медлительный;

3) сильный, уравновешенный, подвижный или живой;

4) слабый.

В соответствии с этими типами ставились четыре темперамента, описанные еще в античности: 1) холерический, 2) флегматический, 3) сангвинический, 4) меланхолический.

Выделенные в исследованиях на животных типы высшей нервной деятельности Павлов считал общими у человека и животных. Кроме того, им была предложена классификация специфически человеческих типов высшей нервной деятельности, основанная на соотношении двух сигнальных систем:

1) художественный (преобладание первой сигнальной системы);

2) мыслительный (преобладание второй сигнальной системы);

3) средний.

Дальнейшие исследования школы Б.М. Теплова – В.Д. Небылицына, обнаружившие сложный и многомерный характер свойств нервной системы, создали предпосылки для выработки нового представления о физиологических основах индивидуально-психологических различий человека. Положение о специфически человеческих типов высшей нервной деятельности находит свое подтверждение в современных психофизиологических исследованиях функциональной асимметрии мозга.

3.2. Понятие о темпераменте. История учений о темпераменте

Темперамент – это индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания и остающиеся почти неизменными в процессе всей жизни.

Темперамент составляет основу развития характера; вообще, с анатомической точки зрения темперамент – тип высшей нервной деятельности человека

Темперамент представляет собой одну из наиболее изученных индивидных характеристик. Магия чисел в средиземноморской цивилизации привела к учению о четырёх темпераментах, в то время как на Востоке развивалась пятикомпонентная «система мира».

Слово «темперамент» (от лат. *temperans*, «умеренный») в переводе с латинского обозначает «надлежащее соотношение частей», равное ему по значению греческое слово «красис» (греч. κράσις, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач Гиппократ. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ объяснял темперамент, как особенности поведения, преобладанием в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов).

Преобладание жёлтой желчи (греч. χολή, *холе*, «желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» – холериком.

Преобладание лимфы (греч. φλέγμα, *флегма*, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным – флегматиком.

Преобладание крови (лат. *sanguis*, *сангвис*, *сангуа*, «кровь») делает человека подвижным и весёлым – сангвиником.

Преобладание чёрной желчи (греч. μέλαινα χολή, *мелэна холе*, «чёрная желчь») делает человека грустным и боязливым – меланхоликом.

Эта концепция до сих пор оказывает глубокое влияние на литературу, искусство и науку.

И. Кант полагал, что каждый из видов темперамента (а чаще всего их выделяли четыре) связан с возбуждением или ослаблением жизненной силы и отнесенностью к области чувств или деятельности. Так, темпераментами чувства являются сангвинический (когда на ощущение оказывается сильное воздействие, но проникает оно неглубоко) и меланхолический (при котором ощущение может быть не очень ярким, но зато пускать глубокие корни). Для людей с этими типами темперамента все самые главные жизненные события скорее переживаются эмоционально, чем осознаются, и описываются также в категориях чувств. Что же касается темпераментов деятельности, то к ним И. Кант относил холерический, присущий людям активно-вспыльчивым, и флегматический, характеризующий хладнокровных людей. Для представителей двух

последних типов все основные явления предстают поведенчески, через события объективного, а не внутреннего мира.

В XX веке также пытались установить связь телосложения и свойств личности. Основным источником таких наблюдений служила психиатрическая практика. Так, например, Эрнст Кречмер заметил, что в зависимости от типа сложения человек оказывается склонен к одному из психиатрических заболеваний. Поскольку многие душевные болезни могут быть поняты как чрезмерные, патологические усиления той или иной черты личности, то можно уловить связь телесных и психологических особенностей и у здоровых людей.

Наблюдая в условиях клиники за поведением людей с различным телосложением, Э. Кречмер выделил основные группы психических качеств, которые, по его мнению, и составляют основное содержание темперамента. Это, во-первых, психастезия (чрезмерное повышение или понижение чувствительности по отношению к психическим раздражителям), во-вторых, фон настроения (склонность к веселью или печали), в-третьих, психический темп (ускорение или задержка психических процессов в целом и отдельно взятых), в-четвертых, общий двигательный темп или психомоторную сферу (подвижность или заторможенность, траекторию движений).

А с точки зрения морфологии Э. Кречмер выделил три психосоматических типа, названия которых произведены от греческих корней, и поставил им в соответствие три темперамента.

Пикник (pyknos – плотный, толстый) – «широкий и тяжелый» человек. У него значительные жировые отложения, круглая голова на короткой шее. Пикник, как правило, имеет циклотимический темперамент. Он дружелюбен, общителен, не склонен к самоанализу, эмоции колеблются между грустью и весельем, любит принимать быстрые решения под влиянием минуты. Одни циклоиды склонны к гипоманиакальности, другие – к депрессии. В случае психического расстройства обнаруживается склонность к циркулярному или маниакально-депрессивному психозу.

Астеник, или лептосоматик (leptos – хрупкий, soma – тело) – «худой и высокий». Имеет хрупкое телосложение, высокий рост, плоскую грудную клетку и вытянутое лицо. Астеник имеет *шизотимический темперамент*. У него контакт с людьми и вещами, как правило, ограничен. Он холодноват, самодостаточен, не любит открыто проявлять

чувства, причем замкнутость может доходить до аутизма. Он упрям, с трудом приспосабливается к действительности, нереалистичен и, напротив, склонен к абстракции. При расстройствах психики обнаруживается предрасположенность к шизофрении.

Атлетик (athlon – борьба, схватка) – «крепыш» среднего роста с хорошо развитой мускулатурой, высоким или средним ростом, широким плечевым поясом и узкими бедрами, выпуклыми лицевыми костями. Для атлетика характерен иксотимический темперамент (от ixos – тягучий). Он спокоен, реалистичен и по внешним признакам маловпечатлителен, обладает сдержанной мимикой и пантомимикой, невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки. При душевных расстройствах может неожиданно взрываться, проявляя предрасположенность к эпилепсии.

Другая типология психологических свойств человека на основании физических характеристик принадлежит Уильяму Шелдону. С самого начала У. Шелдон не выделял четко ограниченных типов. В отличие от Э. Кречмера, в основание своей классификации он положил преобладание в организме человека одной из тканей эмбриона: эндодермы, из которой образуются органы пищеварения; мезодермы, из которой состоят кости, мышцы и легкие; эктодермы, из которой образуются кожа, волосы, ногти, нервная система и мозг. Проанализировав 4000 фотографий студентов колледжа и произведя корреляционный анализ между признаками внешности и 50 поведенческими характеристиками, он предложил различать три следующие типа личности.

Эндоморфный (с большим животом, большим количеством жировых отложений на плечах и бедрах, слабыми конечностями) проявляет склонность к висцеротонии (от лат. viscera – внутренности). Он общителен и покладист, приветлив, любит комфорт. Ему легко выражать свои чувства. В тяжелые минуты он стремится к людям. Не любит напряжения, а в состоянии опьянения становится чувствительным и мягким.

Мезоморфный (отличающийся могучим сложением, грудь колесом, имеющий квадратную голову, широкие ладони и ступни) склонен к соматотонии (от лат. soma – тело). Это человек неспокойный и нередко агрессивный, любящий приключения. Он довольно скрытен в чувствах и мыслях. В осанке и действиях он выражает уверенность, сложные жизненные ситуации стремится решать поведенчески, через изменение

мира вокруг себя. В состоянии опьянения настойчив до навязчивости и агрессивен.

Эктоморфный (худой и высокий, обладает слабым развитием внутренних органов, худым лицом, узкой грудной клеткой, тонкими длинными конечностями) обычно отличается церебротонией (от лат. cerebrum – мозг). Это человек заторможенный и интровертный, необщительный, скрытный. В его осанке чувствуется скованность. В трудных ситуациях склонен к уединению. Наиболее продуктивным и счастливым для него обычно оказывается поздний период жизни. Под действием алкоголя практически не меняет своего обычного поведения и состояния.

3.3. Темперамент в концепциях И.П. Павлова, В.С. Мерлина, В.М. Русалова

Поистине поворотным пунктом в истории естественнонаучного изучения темпераментов явилось учение И.П. Павлова о типах нервной системы (типах высшей нервной деятельности), общих для человека и высших млекопитающих. И.П. Павлов доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Тип нервной системы является генотипом, т.е. наследственным типом. И.П. Павлов выделил 4 четко очерченных типа нервной системы, т.е. определенных комплексов основных свойств нервных процессов.

– Слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов – меланхолик.

– Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно сильным процессом торможения – холерик, «безудержный» тип.

– Сильный уравновешенный подвижный тип – сангвиник, «живой» тип.

– Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами – флегматик, «спокойный» тип.

Как понимает эволюционную сущность и психологическое содержание темперамента современная дифференциальная психология?

В отечественной психологии темперамент также изучался очень основательно. В школе В.С. Мерлина выделяется девять основных параметров темперамента (тех проявлений, по которым можно сделать психодиагностические наблюдения, не имея специальных средств диагностики): 1) эмоциональная возбудимость; 2) возбудимость внимания; 3) сила эмоций; 4) тревожность; 5) реактивность непроизвольных движений (импульсивность); активность волевой, целенаправленной деятельности; пластичность-ригидность; 8) резистентность (сопротивляемость); 9) субъективация (пристрастность). Однако не все перечисленные характеристики могут быть отнесены к темпераменту однозначно; так, например, возбудимость внимания скорее характеризует познавательные процессы, а волевая активность и субъективация могут быть отнесены к свойствам характера.

В.М. Русалов, впрочем, считает, что темперамент может быть определен достаточно достоверно по речевому поведению человека. Наиболее диагностичными при этом оказываются такие признаки, как перепады интонаций, длительность высказываний, частота обращений к партнеру, легкость включения в беседу, персеверации, громкость голоса, плавность и легкость речи, быстрота ответов, паузы-остановки, использование междометий, присутствие грамматических нарушений и новообразований. Если усилием воли отвлечься от смысла беседы и сосредоточиться только на формальном ее аспекте, можно получить вполне надежную картину темперамента.

Ученик В.С. Мерлина, – В.В. Белоус выделил при помощи математических моделей два типа темперамента. Обладающие типом А характеризуются сильным возбуждением, высокой или низкой динамичностью торможения, экстраверсией, пластичностью, беззаботностью, высокой или низкой эмоциональностью. А те, кто имеет темперамент типа Б, отличаются слабым возбуждением, высокой или низкой динамичностью возбуждения, интроверсией, ригидностью и тревожностью.

Наиболее теоретически проработанной из современных концепций представляется учение о темпераменте, развиваемой школой В.М. Русалова. Согласно этому учению темперамент – психобиологическая категория, одно из независимых базовых образований психики, охватывающее все богатство содержательных характеристик человека. Темперамент, однако, не совпадает с индивидуальностью и личностью в

целом, так как последняя составляет совокупность всех форм социальных связей и отношений человека. Он формируется под влиянием общей конституции в процессе тех конкретных деятельностей, в которые человек включен с самого детства.

В.М. Русалов при создании своей теории темперамента опирался на учение П.К. Анохина об акцепторе действия – функциональной системе порождения и коррекции любого поведенческого акта и данные нейропсихофизиологии.

Новые теоретические представления позволили трактовать темперамент как систему формальных поведенческих измерений, отражающих наиболее фундаментальные особенности различных блоков функциональной системы, как ее понимал П.К. Анохин. Если рассматривать всю человеческую жизнедеятельность в виде континуума поведенческих актов, то каждый из них можно представить как структуру из четырех блоков: афферентного синтеза, программирования (принятия решения), исполнения и обратной связи. Поскольку темперамент и есть результат системного обобщения биологических свойств, то должно существовать соответствие между блоками теории функциональных систем и формальными аспектами поведения человека, т.е. составляющими темперамента.

В.М. Русалов настаивает на том, что взаимодействие с миром предметным (субъект-объектное) и миром социальным (субъект-субъектное) обладает совершенно различным смыслом и содержанием, в связи с чем эти аспекты человеческой активности могут иметь и разные формально-динамические характеристики. Поэтому четырем блокам П.К. Анохина предлагается ставить в соответствие не четыре, а восемь блоков, образующих структуру темперамента.

О чем говорят соответствующие шкалы темперамента?

1) Предметная эргичность характеризует желание умственного и физического напряжения, избыток или недостаток сил.

2) Социальная эргичность определяет открытость для общения, широту контактов, легкость в установлении связей.

3) Предметная пластичность означает вязкость или гибкость мышления, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию.

4) Социальная пластичность – это сдержанность или расторможенность в общении, широта социальных программ, естественность взаимодействия.

5) Предметный темп – это скорость моторно-двигательных операций.

6) Социальный темп – речедвигательная активность, способность вербализации.

7) Предметная эмоциональность – это мера чувствительности к расхождению реального результата и желаемого. Высокая чувствительность к несовпадению выражается в преобладании негативных эмоций, а низкая чувствительность – в присутствии положительных эмоциональных переживаний.

8) Социальная эмоциональность характеризует ощущение уверенности в процессе общения, эмоциональную сензитивность, меру тревоги по поводу неудач в общении.

Пронумерованные блоки обозначают качества темперамента, проявляющиеся в сфере предметной и коммуникативной деятельности. Данная концепция детально разработана и располагает диагностическим методом – опросником структуры темперамента (ОСТ).

3.4. Проявление типологических особенностей человека в профессиональной деятельности

Известны многочисленные факты, когда человек, искренно желающий трудиться в определенной области и получивший нужную подготовку, тем не менее, терпит провал. Нередко дело не столько в профессиональной предназначенности человека (хотя склонность к определенному роду занятий вряд ли стоит игнорировать), сколько в пренебрежении его индивидуальных и типологических особенностей, что мешает полному раскрытию возможностей субъекта, с одной стороны, и приспособлению к нему деятельности (где это возможно) с другой.

Знание особенностей проявлений различных темпераментов важно не только при выборе профессии, но и при комплектовании производственных коллективов, создании команды единомышленников, понимания проблем и конфликтов в коллективе.

У ***холерика***, например, сильная нервная система, он легко переключается с одного дела на другое, но его безудержность в поведении, то есть неуравновешенность нервной системы, уменьшает уживчивость (иначе говоря, совместимость) с другими людьми. Достоинство – в

возможности сосредоточения значительных усилий в короткий промежуток времени, а недостаток в том, что при длительной работе ему не всегда хватает выдержки. Этот тип подходит для таких профессий, иногда подводящих к экстремали: врач (сложная операция, борец за жизнь человека), оперуполномоченный внутренних дел (задержка преступника), журналист (вечно на «острие иглы»), летчик-истребитель (явная опасность для жизни).

У ***сангвиника*** также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переключается в деятельности и общении, но недостаточно чувствителен ко всем внешним изменениям. У него особая подвижность (реактивность), которая может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий, частичного перехода от одного ритма жизни к другому. Обладая быстрой реакцией и повышенной трудоспособностью в начальный период работы, к ее концу снижает работоспособность не только из-за быстрой утомляемости, но и ввиду падения интереса. Такой тип пригоден к организаторской деятельности: менеджер по персоналу (HR-менеджер), политик, менеджер по туризму, где действия работников не всегда строго регламентированы.

Достоинство ***флегматика*** в способности долго и упорно работать, но он не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать свои усилия. Сюда можно отнести такие профессии, как водитель-дальнобойщик, оператор котельной станции. Этот тип характеризует планомерная и плодотворная деятельность. Может создаваться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности, но это неверно: именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается предпочтение стереотипных способов действия, пунктуально соблюдая однажды принятый порядок. Он чрезвычайно тяжело переключается на другую работу, его трудно выбить из «наезженной колеи».

Меланхолик отличается большой выдержкой, но медленным вхождением в работу, его работоспособность выше в середине или в конце работы, а не в ее начале. Люди с таким типом характера могут выполнять однотипные, мелкие операции в течение рабочего дня. Таковым является труд бухгалтера, библиотекаря. Меланхолики также подходят для сферы искусства, поэзия, литературы, психологии. Меланхолик, с точки зрения силы работоспособности нервной системы, – самый «невыигрышный» тип

темперамента, но зато он легко переключается с одного дела на другое; в отличие от «сильных типов», обладает чувствительностью ко всему, что происходит вокруг него.

Экспериментально показано, что ***сангвиники и холерики*** проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приёмов[1].

Совместимость различных людей в профессиональной деятельности имеет важное значение. Наличие даже двух несовместимых людей (особенно в малых группах) серьезно сказывается на атмосфере в коллективе. Еще пагубнее последствия могут быть при несовместимости формального и неформального лидеров или непосредственно связанных должностными обязанностями руководителей (например, мастер – начальник цеха).

В совместимости сотрудников темперамент играет важнейшую роль. Например, если управленческий коллектив, состоящий наполовину из холериков, на четверть из флегматиков и на четверть из меланхоликов, должен быстро принимать решения и действовать, то в его функционировании неизбежно будут возникать частые напряженные моменты. Наилучшая совместимость между людьми на производстве (в отделах, бюро, бригадах, звеньях, то есть в малых группах) достигается, как и в брачно-семейных отношениях, при оптимальном сочетании людей с противоположными типами темпераментов. Эффективным можно считать такое сосуществование, которое удовлетворяет его участников и сохраняет их отношения. Несовместимость же порождает неприязнь, антипатию, конфликты, что отрицательно сказывается на совместной деятельности.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

[1] Щербатых Ю.В. Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: учебно-справочное пособие. – М.: Кнорус, 2011. – 248 с.

3.5. Стимулирование профессиональной деятельности лиц с различными типологическими особенностями

На многих производствах применяются различные способы стимулирования и восстановления работоспособности рабочих и служащих (психологическая разгрузка в специально отведенных помещениях, транслирование музыки и т.п.).

Напряженный рабочий график и частые стрессы подрывают психическое здоровье сотрудников и снижают работоспособность. Спасти ситуацию могут специальные комнаты отдыха и сеансы психологической разгрузки, во время которых утомившиеся офисные работники отдохнут, расслабятся и восстановят душевные силы. Менеджеры западных компаний давно поняли, что сотрудники, которые имеют возможность сделать перерыв в середине рабочего дня и отвлечься от текущих дел, получают новый стимул к генерированию полезных идей. С этой целью в офисах оборудуют смежные с рабочими зоны отдыха, чей интерьер максимально далек от офисного и способствует релаксации. В России организация подобных зон распространена пока не очень широко, прежде всего, потому, что из-за высоких арендных ставок руководство компаний старается использовать офисные помещения максимально практично.

Об использовании музыки на рабочих местах ученые стали задумываться уже давно. Еще в конце XIX в. психологи начали заниматься проблематикой влияния музыки на работу, и предложили новый термин нового направления – функциональная музыка. В конце 1920-х гг. в США насчитывалось свыше 670 предприятий, применявших функциональную музыку. В Советском Союзе в Трудовом кодексе 1971 г. были изложены рекомендации по использованию музыки для повышения работоспособности советских граждан.

Осуществление этих мероприятий без учета типологических особенностей людей может принести не пользу, а вред. Об этом свидетельствует исследование А.А. Коротаева, который использовал в качестве стимулятора музыку для сборщиц часового завода.

Если музыкальное произведение было работницам неприятно, то даже в спокойной ситуации у лиц со слабой и сильной нервной системой деятельность ухудшалась, причем у первых по всем показателям (время выполнения операции, количество коррегирующих действий, количество неточных движений, мера отвлечения внимания) ухудшение было большим, чем у вторых. Особенно возрастают время выполнения операций

и мера отвлечения внимания. При напряженном темпе работы неприятная музыка ухудшала деятельность у сборщиц с сильной нервной системой и либо не изменяла, либо незначительно улучшала эффективность деятельности у лиц со слабой нервной системой. Объяснение последнему факту автор видит в том, что работницы при высоком темпе все внимание сосредоточивали на совершаемых операциях, а от музыки как бы отгораживались своеобразным психологическим барьером (не обращали на нее внимание, как говорили сами женщины).

Приятная музыка в спокойной ситуации (при оптимальном темпе работы) улучшала эффективность деятельности лиц как с сильной, так и со слабой нервной системой, однако у последних сосредоточенность внимания улучшалась сильнее, активнее уменьшались у них и коррегирующие действия. При напряженной работе приятная музыка оказывала на разных сборщиц неодинаковое влияние. У лиц с сильной нервной системой происходило практически такое же улучшение деятельности, как и при оптимальном темпе работы, а у сотрудниц со слабой нервной системой приятная музыка либо не способствовала улучшению деятельности, либо даже ухудшала ее (по количеству коррегирующих действий и мере отвлечения внимания).

Таким образом, использование музыки в качестве средства, стимулирующего работоспособность, требует непременного учета типологических особенностей работающих. Чтобы правильно составить программу функциональной музыки, нужно учитывать характер работы сотрудника, расписание его рабочего дня, музыкальные пристрастия и помещение, в котором он работает. Уровень звука должен быть одинаковым в любом месте помещения. Эффективность музыкальных передач определяется составом работающих, временем суток и даже состоянием погоды. Например, женщины более восприимчивы к музыке, чем мужчины; молодежь активнее реагирует на музыкальные передачи, чем рабочие более старшего возраста; в ночную смену музыка оказывается более эффективной, чем в дневное; в пасмурную погоду музыка также действует лучше, чем в солнечные дни[1].

Вопросы и задания для самопроверки

1. Понятие о свойствах нервной системы, виды свойств нервной системы.

[1] Гимн трудовым будням [электронный документ] http://www.alfazvuk.ru/articles/more/65-6

2. Назовите основные типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову.

3. Что такое темперамент, каковы его физиологические основы?

4. Каковы особенности темперамента, представленные в концепции И.П. Павлова?

5. Каковы особенности темперамента, представленные в концепции В.Ф. Мерлина?

6. Каковы особенности темперамента, представленные в концепции В.М. Русалова?

7. Как проявляются индивидуально-типологические особенности человека в профессиональной деятельности?

8. Каковы особенности совместимости людей с различными типами темперамента?

9. Каковы способы стимулирования профессиональной деятельности лиц с различными типологическими особенностями.

ТЕМА 4. АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Вопросы для рассмотрения:

4.1. Понятие о функциональной асимметрии.
4.2. Специализация левого и правого полушарий.
4.3. Теории происхождения левшества-правшества.
4.4. Проявления левшества в поведении и деятельности.

4.1. Понятие о функциональной асимметрии мозга

Как известно, головной мозг состоит из большого (конечного) мозга и ствола. Большой мозг разделяется продольной щелью на два полушария: правое и левое. Полушария соединяет межполушарная спайка – *мозолистое тело* (*corpus collosum),* в состав которого входят волокна, связывающие главным образом симметричные участки коры больших полушарий. Это самая крупная спайка. Другими спайками большого мозга являются передняя, задняя комиссуры, комиссура уздечки, комиссуры четверохолмия и гиппокампова комиссура. Полушария большого мозга покрыты слоем серого вещества – коры головного мозга.

До некоторого времени считалось, что два полушария анатомически идентичны. Однако исследования показали, что это не так.

Функциональная асимметрия и специализация полушарий – характеристика распределения психических функций между правым и левым полушариями, уникальная особенность мозга человека, возникшая в антропогенезе в связи с появлением речи и праворукости. В настоящее время межполушарная асимметрия рассматривается как одна из фундаментальных закономерностей работы мозга не только человека, но и животных. В биологии используют понятие «лапость» (аналогично «рукости»), и наблюдения показывают, что и у млекопитающих также все парные органы имеют ту или иную степень асимметрии, существуют доминирующие и подчиненные конечности. Не существует и абсолютного доминирования – у каждого человека существует индивидуальное сочетание церебрального доминирования, доминирования руки, ноги, глаза и уха. Учитывая раннее приучение детей к праворукости, практические психологи иногда предлагают ориентироваться на критерий «ногости» для определения ведущего полушария.

История изучения функциональной межполушарной асимметрии у человека началась более 100 лет тому назад. Доминантность полушарий по отношению к речевым функциям впервые была продемонстрирована

французским хирургом и антропологом П. Брока. В 1861 г. он доложил об открытиях, сделанных им во время вскрытия двух больных страдавших моторной афазией, в обоих случаях поражения локализовались в лобной доле. Однако тогда он не акцентировал внимание на стороне повреждения. Только позднее в 1863 г. сообщая о результатах вскрытия уже восьми больных, он отметил, что все повреждения находились в левой лобной доле, и осторожно заметил: «Я не смею делать выводов и жду новых открытий». Отсюда видно, как колебался П. Брока. Между тем новые открытия не заставили себя ждать, и в 1865 г. П. Брока произнес свой знаменитый афоризм: «Мы говорим левым полушарием». Спустя десятилетие после открытий Брока, Вернике показал, что поражение задней трети первой височной извилины левого полушария человека приводит к нарушению понимания речи и больной начинает воспринимать речь как нечленораздельные шумы.

Экспериментально специфика взаимодействия отдельных полушарий мозга впервые была изучена в 60-е годы XX века профессором психологии Калифорнийского технологического института Роджером Сперри (в 1981 г. за исследования в этой области ему была присуждена Нобелевская премия). Первые исследования Р. Сперри были связаны с поиском «следов» памяти. У кошек и обезьян рассекали мозолистое тело, толстый пучок нервных волокон, соединяющие полушария, и смотрели, может ли навык, заученный одним полушарием, перейти в другое. Кошке завязывали один глаз и учили ее распознавать квадрат. Потом с «необученного» глаза снимали повязку и надевали ее на «обученный». Квадрат кошка не узнавала: необученный глаз так и оставался необученным. Зато теперь его можно было научить распознавать круг, и тогда в одном полушарии появлялся один навык, а в другом другой. Полушария можно было научить двум противоположным навыкам – идеальная модель раздвоения личности?

Расщепление мозга испытали и на людях: перерезка мозолистого тела избавляла больных с тяжелой формой эпилепсии от мучительных припадков. После подобных операций у пациентов какое-то время наблюдались признаки раздвоения личности, хотя никто не обучал их полушария и не вторгался ни в одно из них.

Конечно, функциональная асимметрия полушарий известна давно: подавляющее большинство человечества делится на правшей и левшей, почти у всех у нас есть ведущий глаз и ведущее ухо, речью ведает либо

левое (у правшей), либо правое полушарие. Но чтобы правая рука не знала, что делает левая (а именно это и происходило, если сигналы подавались в одно из полушарий «расщепленного» мозга), чтобы предмет, опознанный на ощупь одной рукой, человек не узнавал, ощупывая его другой рукой, это стало сенсацией.

4.2. Специализация левого и правого полушарий

Мозг анатомически и физиологически имеет некоторую специализацию с рождения. Это подтверждается исследованием вызванных потенциалов у новорожденных при предъявлении звуков речи и шуме или музыкальных аккордах. У 9 из 10 младенцев вызванные потенциалы при звуках речи были значительно больше в левом полушарии, чем в правом. При неречевых звуках – у всех младенцев преобладали вызванные потенциалы в правом полушарии. Доминирование полушарий обычно определяет наиболее развитую область психического: так, у правополушарных лучше развиты эмоции и интуиция, у левополушарных – восприятие и мышление. У праворуких (левополушарных) под большим контролем находятся мышцы правой стороны тела, так что скрытые эмоции могут быть замечены на левом профиле лица.

Левое полушарие обычно отвечает за оперирование вербально-знаковой информацией, чтение и счет, правое – за оперирование образами, ориентацию в пространстве, различение звуков и мелодий, распознавание сложных объектов, продуцирование сновидений. Левополушарное мышление аналитическое, оно действует, осуществляя ряд последовательных операций. В результате складывается внутренне непротиворечивая модель мира, которую легко закрепить в знаках и словах.

Правополушарное мышление пространственно-образное, симультанное (одномоментное) и синтетическое, что дает возможность одномоментного схватывания разнородной информации. В результате функционирования правого полушария возникает многозначность, которая, с одной стороны, является основой творчества, а с другой – затрудняет понимание между людьми, т.к. основана скорее на символах, чем на значениях. Таким образом, основное различие между право- и левополушарным мышлением состоит не в особенностях используемого материала, а в способе переработки информации. У мужчин асимметрия

выражена сильнее, чем у женщин, что, по-видимому, и ограничивает у них возможности компенсации и обучаемость (табл. 2).

Таблица 2

Латерализация и распределение доминирования функций у правшей

Левое полушарие	*Правое полушарие*
Устная речь	Метафорный смысл речи
Чтение	Чувство юмора
Письмо	Эмоциональная окраска речи
Вербальное мышление	Интонация устной речи (просодия)
Размер прозы и поэзии	
Ритм музыки	Звуковысотные отношения, тембр и гармония в музыке
Название цветов	
Классификация цветов	Пространственные понятия и представления, стереоскопическое зрение, вращение в пространстве
Счет	
Правая часть внешнего пространства	
Интерпретация мимики и жестов	Пространственные координаты, общая пространственная ориентация
	Геометрия, игра в шахматы
	Восприятие «гештальтов»
	Левая и правая части внешнего пространства
	Распознавание мимики и жестов
	Узнавание лиц
	Эмоциональные реакции



Нарушение способности к чтению и письму (дислексии) связывают с анатомическими аномалиями левого полушария. Однако степень проявления и частота дислексии могут зависеть от языка, на котором человек учится читать. Так, среди населения стран Запада число дислектиков составляет 1-3% населения, в Японии их число в 10 раз меньше. В японском языке используются два вида письма: кана, где символы соответствуют слогам, и кандзи, где символами служат иероглифы, отображающие не звуки, а понятия или предметы. При поражении левого полушария мозга вследствие инсульта, японские больные сохраняли способность читать слова на кандзи, но теряли возможность читать на кана. Данные факты подтверждают возможность локализации зрительно-пространственного восприятия правой половиной мозга.

Известно, что некоторые американские дети, страдающие дислексией, успешно обучились читать по-английски, представленном в виде китайских иероглифов. Язык жестов, применяемый глухими людьми, также основан на зрительно-пространственных способностях.

4.3. Теории происхождения левшества-правшества

У человека, как и у многих животных, большинство органов парные: две руки, две ноги, два глаза, два уха, две почки, два полушария мозга.

Парность органов не означает их одинаковое функционирование. Мы знаем, какая рука у нас ведущая – выполняет наиболее сложные, тонкие операции. У большинства людей – это правая рука. Левши всех рас и культур и в прошлом находились в меньшинстве среди праворукого окружения.

При изучении вопроса о происхождении левшества выделились три основных направления: «генетическое», «культурное» и «патологическое».

Начиная с 1871 г., когда В. Огль установил высокую частоту семейного левшества среди леворуких испытуемых. В этой связи обсуждается модель генетического детерминирования леворукости.

В настоящее время наибольшее распространение получили две генетические модели. Согласно М. Аннет, асимметрия мозга определяется присутствием одного гена, который был назван ею фактором «правого сдвига». Если данный фактор имеется у индивидуума, последний предрасположен быть правшой. Если фактор отсутствует, человек может быть либо левшой, либо правшой в зависимости от случайных обстоятельств. Более сложная модель была предложена Дж. Леви и Т. Нагилаки. Эти ученые предполагают, что рукость является функцией двух генов.

«Культурно-социальные» концепции рассматривают правшество-левшество как следствие социального воспитания, опыта, условий жизни.

Наряду с представленными выше теориями, широко распространены представления о патологическом происхождении левшества. Проявление леворукости считается следствием родовой травмы. Изменение моторного доминирования также называется одним из объективных доказательств врожденной энцефалопатии. В подтверждение приводятся факты увеличения левшей среди близнецов, особенности пренатального развития которых предполагают риск внутриутробной гипоксии мозга.

Высокое содержание тестостерона в период внутриутробного развития замедляет рост левого полушария у мужского плода по сравнению с женским и способствует относительно большему развитию правого полушария у лиц мужского пола. Данное предположение согласуется с большей выраженностью у женщин вербальных способностей (левополушарной), а у мужчин зрительно-пространственных.

4.4. Проявление левшества в поведении и деятельности

Леворукость. Данные о проявлении леворукости приблизительно одинаковы и колеблются от 4,3% до 7,3%. Предпочтение руки развивается наиболее рано. Младенцы, начиная указывать, используют преимущественно правую руку, которая у них становится доминантной. Учитывая, что указывание – вид невербальной символической коммуникации, предшествующий речевому развитию, важна связь этой активности с левым полушарием мозга. Так, у 3-5 летних детей при выполнении различных действий уже четко определяется ведущая рука. У праворуких – правая рука сильнее, выполняет точные и тонкие движения, лучше отбивает ритм, чаще жестикулирует во время речи, рисует. Левая рука лучше в выполнении заданий на изменение положения пальцев и руки в пространстве, быстрее и лучше определяет форму предмета на ощупь. Слепые дети и взрослые читают алфавит Брайля левой рукой. Таким образом, левая рука лучше выполняет пространственные задачи, определяет пространственные отношения, тогда как правая – с определением временной последовательности.

Интересным являются данные о половой, возрастной частоте леворукости, о ее зависимости от рода деятельности. Левшами являются более 50% детей, родившихся с весом менее 1 кг. Отмечается снижение выраженности частоты леворукости при взрослении детей: в возрасте 7-8 лет леворуких – 13,3% мальчиков и 10% девочек; в 14-15 лет – 4,4% и 4,1%, а в 16-17 лет – 3,5% и 3,3%, что нередко связывают с традицией переучивания детей в школе.

Чрезвычайно интересными являются данные о различной частоте левшей в разных регионах земли. По данным, полученным в восьмидесятые годы XX в., леворукие составляли 3,2% жителей Луганска; 3,4% – Москвы, 6% – Армении. 33,8% коренных жителей Таймыра оказались леворукими и только 10,2% – приезжего населения. В Голландии леворукость установлена у 11,2%, а средней полосе России составляет 6,7%.

Наблюдения показывают рост леворукости в период с 1900 г. по 1969 г. Рост леворукости объясняют двумя причинами: первая – это улучшение акушерской помощи и врачебной помощи новорожденным, что уменьшает летальность детей, рожденных с мозговой патологией, которая сопряжена с вероятностью леворукости. Вторая причина – снижение социально-культурного давления на леворуких, которое связано с ростом понимания причины леворукости как биологической особенности, а не

патологии или дурной привычки. В США и Великобритании давно отказались от переучивания детей-левшей. Там выросло уже несколько поколений леворуких людей, лишенных дискриминации по признаку рукости. В России положение левшей также постепенно изменяется, но медленно. Психологам, физиологам предстоит приложить еще много усилий для создания полноценных условий обучения и воспитания левшей, что в полной мере относится и к правшам.

Мир, создаваемый людьми, ориентирован для правшей. Это правый мир. Многие орудия труда специализированы для правшей (ножи, ножницы, спортивное снаряжение, например парашют, кольцо которого находится справа, швейная машинка, станки и прочее), пространство жизни предпочтительно ориентировано для правшей – ручки двери, выключатели, замки, главные объекты жизнеобеспечения – все служит праворуким людям, дает возможность быстрее ориентироваться, эффективно выполнять действия. Мы часто даже не замечаем асимметрии устройства нашего мира, потому что мы либо правши, либо научившиеся жить в правом мире левши.

Особенности психической организации левшей наиболее ярко проявляются в ситуациях повышенной нагрузки, в стрессовых условиях. Отмечаются ошибки восприятия в виде зеркального отражения, пространственные иллюзии, что может привести и приводит к аварийным ситуациям у летчиков.

Многие авторы отмечают большую выраженность леворукости среди мужчин. Причем левшество считается более частым среди трансексуалов и гомосексуалистов, чем среди лиц с полной сексуальной дифференциацией. Леворукость чаще встречается среди артистов, художников, спортсменов игровых видов спорта и реже среди инженеров, но чаще встречается у лиц, занятых физическим трудом. При этом леворукие не встречаются среди спортсменов-стрелков, баскетболистов, штангистов. Большое число левшей обнаружено среди каратистов (16%) и борцов.

Исследования свидетельствуют о том, что левши имеют преимущества в развитии интеллектуальных способностей, эмоциональном развитии, лучше адаптируются к климатическим условиям. У леворуких мужчин и женщин обнаруживается большая креативная способность, они были более эмоциональны, чем правши, у них ярче выражены художественные способности, пространственные способности. Левшами были многие гениальные люди, известные в

истории. Среди них Леонардо да Винчи, Микеланджело, Пабло Пикассо, Александр Македонский, Юлий Цезарь, Карл Великий, Наполеон, Жанна д'Арк, Льюис Кэрролл, Н. Лесков, выдающие ученые И.П. Павлов, Максвелл, Пуанкаре, знаменитый Пол Маккартни («Битлз») и президент США Бил Клинтон. Многие из них писали левой рукой и зеркально.

Левоногость выражается в доминировании левой ноги под правой по частоте ее использования, скорости и точности движения, длине шага, лучшему произвольному контролю при регуляции движений. Левоногие при ходьбе необозначенной местности отклоняются вправо за счет большей длины шага левой ноги. Кривая движения приближается к кругу с направлением по ходу часовой стрелки. Правоногие отклоняются влево и направление их движения может быть описано кругом, с направлением против хода часовой стрелки. Данных о левоногости очень мало. Данные о соотношении левоногости и леворукости и их несовпадение противоречивы.

Сенсорное левшество. Асимметрия органов чувств рассматривается не как самостоятельная группа, а в их отношении к рукости. Левшество в зрении исследуется по прицельной способности, при этом данная способность чаще превалирует в правом глазу 62,6%, левая асимметрия – у 30% и симметрия – у 7,4%. Левшество в слухе встречается значительно чаще, чем леворукость. Левоухость часто сочетается с праворукостью у детей и у взрослых. Левоухость может быть единственным признаком левшества в правом профиле асимметрии.

Учет функциональной асимметрии важен при выборе профессии и подготовке к ней.

Приведем пример, связанный с профессией летчика. Современный самолет – очень сложно организованная система управления, ориентированная на правшей. Из числа претендентов на зачисление в летное училище число левшей, не прошедших медицинскую комиссию, преобладает. В процессе обучения и последующей работы происходит естественный отсев левшей. Среди левшей большее число курсантов, допускавших предаварийные ситуации, больше число с развивающимся неврастеническим синдромом.

Достоверно высок процент леворуких среди погибших летчиков. У левшей часты ошибки в определении направления полета, больше ошибок при восприятии информации на приборах. Случаются зеркальные восприятия и моторные персеверации, когда летчик путает, какой

двигатель он должен включить: правый или левый. Проявление левшества рук, зрения и слуха сопряжены с ухудшением качества деятельности. Такие летчики плохо осваивают новые задания, новые типы самолетов, у них часто возникают аварийные ситуации. Наблюдается появление пространственных иллюзий, ошибки в восприятии пространства и пространственного положения машины.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *В чем заключается функциональная асимметрия больших полушарий?*
2. *Каковы особенности специализации левого и правого полушарий?*
3. *Каковы причины возникновения левшества?*
4. *Особенности леворукости, левоногости, сенсорного левшества, каковы их проявления в поведении и деятельности?*
5. *Используя известные методики исследования, определите у себя особенности функциональной асимметрии.*

ТЕМА 5. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы для рассмотрения:

5.1. Особенности строения мозга и межполушарной асимметрии мужчин и женщин.

5.2. Проявление межполовых различий в поведении и профессиональной деятельности.

5.3. Гендер, маскулинность и феминность и их проявления в жизнедеятельности людей.

5.1. Особенности строения мозга и межполушарной асимметрии у мужчин и женщин

Рассмотрение личности как совокупности общественных отношений, традиционное для отечественной психологии, отодвинуло начало активного изучения различий в психологических качествах у людей в зависимости от их пола. К настоящему времени ситуация значительно изменилась.

Термин *пол* (в англоязычной литературе sex – секс) означает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Рассмотрим различия в особенностях строения мозга и межполушарной асимметрии у мужчин и женщин.

Мозг женщины отличается от мозга мужчин. У женщин относительный вес мозолистого тела – пучка волокон, связывающего левое и правое полушарие, – больше, чем у мужчин, и это обеспечивает лучший обмен информацией между полушариями. Данный феномен объясняет необыкновенную интуицию женщин, которая считается ее бессознательным разумом, так называемой женской логикой.

Частота и согласованность сообщений о половых различиях в организации мозга заставляют признать реальность их существования, по крайней мере, как рабочую гипотезу. Многообразие методических подходов (клинические исследования, дихотическое прослушивание, тахистоскопическое предъявление) говорит в пользу этого утверждения и приводит к следующему заключению: у женщин латерализация менее выражена, чем у мужчин. Однако существует и множество работ, не согласующихся с этим заключением и доказывающих, что различия в асимметрии между полами отсутствуют.

Секреция мужского гормона тестостерона, который начинает вырабатываться на третьем месяце развития плода, у мужского плода сильно преобладает, влияет на скорость пренатального роста полушарий развивающегося мозга. Этот гормон несет ответственность за возможные различия в строении мозга у мужчин и женщин. Высокое содержание тестостерона в период внутриутробного развития замедляет рост левого полушария у мужского плода по сравнению с женским, и способствует относительно большему развитию правого полушария у лиц мужского пола. Данное предположение согласуется с большей выраженностью у женщин вербальных способностей (левополушарной), а у мужчин зрительно-пространственных.

Если в левом полушарии замедляется процесс миграции нейронов к местам их локализации, как следствие установление необходимых нейрональных связей также оказывается в дефиците, то подобная задержка ведет к леворукости, которая хотя и встречается редко, но гораздо чаще наблюдается у мужчин. Таким образом, можно описать и явления дислексии, которая у мужчин проявляется в четыре раза чаще, чем у женщин и, по-видимому, связана с леворукостью. Гешвинд и Галабурда отмечают, что левши – обычно мужчины – подвержены также заболеваниям иммунной системы. Тестостерон оказывает тормозящее влияние на развитие иммунной системы. Так как леворукость, иммунные расстройства и проблемы речевого обучения (дислексии) имеют тенденцию к семейному распространению, то можно заключить, что некоторые генные комплексы, отвечающие за иммунную реактивность, регулируют и уровень тестостерона, то наблюдается или избыточность секреции, либо повышенная чувствительность к нему у отдельных людей.

5.2. Проявление межполовых различий в поведении и профессиональной деятельности

Мышление мужчин более абстрактное и символическое, у женщин конкретное и образное. У женщин более развит эмоциональный и образный интеллект, а мужчин зрительно-пространственный интеллект и технические способности.

Если женщина счастлива в браке и семье, то она придает меньшее значение работе и своим отношениям с коллегами. В то же время в некоторых случаях муж всячески поддерживает женщину в ее карьерном росте. Незамужним женщинам, а также тем, чей заработок жизненно важен

для семьи, уверенность в завтрашнем дне особенно необходима. Одинокая женщина более существенную роль придает профессиональному росту и карьере. Но и это неоднозначно. Определенную роль в проявлении половых различий играет и возраст. Молодые мужчины и женщины предпочитают работать в гетерогенной команде, преимущественно состоящей из своих сверстников. Работа в команде коллег своего возраста имеет для них важное мотивационное значение. Зрелые мужчины чаще заинтересованы в карьере и заработной плате, женщины – в стабильности, позитивной атмосфере и возможности соблюдать своевременное окончание рабочего дня[1].

Особый интерес представляют исследования женщин и мужчин – руководителей. Женщина-руководитель, имеющая семью, может предложить более эффективные и менее конфронтационные решения многих вопросов и проблем, она более терпима к противоречиям во мнениях, к недочетам в работе своих сотрудников, и в то же время может настойчиво добиваться своих целей.

И хотя традиционно считается, что мужчины более предпочтительны как руководители, женщина способна влиять на подчиненных не менее эффективно, пользуясь при этом другими средствами. Женщины не приспосабливаются к мужскому стилю управления, а творчески используют нетрадиционный стиль – способность быть привлекательным для других людей, добиваться их симпатии и любви. Женщины обычно склонны оказывать поддержку другим, заботливы и хорошо управляют межличностными отношениями, т.е. ориентированы на отношения. Мужчины же действуют преимущественно директивно и сосредоточены на том, чтобы работа была сделана, т.е. ориентированы на задачу.

А. Игли и Б. Джонсон[2] выявили, что стиль руководства у женщин часто оказывается более демократичным или ориентированным на партнерские отношения, тогда как мужчины более авторитарны и директивны. Соответственно, руководители-женщины чаще вовлекают своих подчиненных в принятие решений и стараются, чтобы те вносили в эти решения самые разнообразные вклады. Руководители-мужчины обычно не поощряют участия подчиненных в принятии решений и любят выполнять задачи так, как это нравится им самим.

---

[1] Самоукина Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. – М.: Вершина, 2006. С. 140.

[2] Eagly, A.H. and Johnson, B.T. (1990) Gender and leadership style: A meta-analysis, Psychological Bulletin, 108(2). С. 233-256.

Данное различие может быть обусловлено тем, что у женщин более развиты навыки общения и межличностных отношений, что позволяет им быть более искусными в нахождении компромиссов при совместном принятии решений. Другое возможное объяснение состоит в том, что лидеры-женщины часто сталкиваются с отрицательными установками по отношению к женской компетентности и их статусу менеджеров, поэтому партнерский стиль лидерства позволяет им получить признание со стороны других. Совместное принятие решения также укрепляет их уверенность в себе.

В одном из исследований была предпринята попытка, ответить на вопрос, почему 25 женщин «доросли» до должностей вице-президентов американских концернов? В результате оказалось, что существенной предпосылкой профессионального успеха всех 25 женщин были отношения к ним отцов и четко выявленный эффект Пигмалиона. Отношения с отцом придавали этим женщинам дополнительные качества. В детстве им дарились внимание, признание, поощрение, подтверждение их успехов. И это стало дополнительным источником ранней учебы, средством расширения их опыта, помогли им создать образец роли, с которой они смогли постепенно полностью идентифицировать себя. Все 25 женщин рассказали, что отцы способствовали их самоопределению. Для своих отцов они были такими девчонками, которые были способны на большее, чем обычные дети[1].

Если успех мужчины чаще объясняется его способностями и другими стабильными причинами, то успех женщины чаще всего объясняется: удачливостью, случайностью, помощью и поддержкой окружающих. Компетентные женщины вообще не пользуются расположением ни женщин, ни мужчин. Факторами, снижающими возможности женщин занимать лидирующие позиции, являются неуверенность женщин в себе, низкая самооценка, дополненная отсутствием необходимого профессионального честолюбия. Поднимаясь по профессиональной лестнице, женщина все реже и реже встречает других женщин, и все чаще находится в компании мужчин, с которыми она вынуждена соперничать. В частности, обсуждается *«эффект стеклянного потолка»,* ограничивающий продвижение по службе женщин и представителей меньшинств, который действует как скрытый барьер,

[1] Биркенбиль В.Ф. Как добиться успеха в жизни. – М.: Интеэксперт, 1992. С.101.

мешающий в некоторых ситуациях карьерному росту женщин и представителей меньшинств[1].

Женщины по своей натуре менее склонны к риску, чем мужчины. Сомнения, колебания, боязнь заставляют их перестраховываться и откладывать до лучших времен самые важные, не терпящие отлагательства решения. Женщины недооценивают роль личных контактов и связей, пользы взаимных услуг, протекционизма и неофициальных отношений. Подозрительность и нетерпимость по отношению к возможным соперницам не позволяют женщинам сотрудничать, оказывать помощь друг другу.

И все же на вопрос: Может ли женщина достичь успехов в бизнесе? исследователи отвечают, что женщина может управлять компанией любого уровня в том случае, если она приобрела для этого необходимые умения и навыки. Важнейшими качествами женщины, обеспечивающими успешность руководства, являются следующие.

– Умение подать себя, создать свой имидж, необходимыми компонентами которого выступают: уверенность в себе (и даже самоуверенность), развитое чувство собственного достоинства, удачно найденный стиль поведения и одежды, которые должны подчеркивать деловую компетентность.

– Умение убедительно и грамотно представлять свои идеи.

– Умение окружать себя соответствующими людьми, способными помогать в становлении предприятия.

– Умение управлять своим временем, правильно организовывать и устанавливать приоритеты, стремиться балансировать деловые и личные интересы и, соотнося их, определять цели жизни.

Дж. Розенер[2] утверждает, что первые женщины-руководители были вынуждены принимать стиль и привычки, успешные для мужчин. Теперь на высшие руководящие должности пришла вторая волна женщин. Они уже не подражают мужчинам, а используют те навыки и установки, которые развили на основе своего собственного опыта.

Нередко высказывается мнение, что современная женщина становится успешнее мужчины, поскольку в нашем мире все более востребованы именно женские качества: интуиция, гибкость, дипломатичность, коммуникабельность, харизматичность, способность

[1] Шермеррон Дж, Хант Дж., Осборн Р. Организационное поведение. – СПб.: Питер. 2004. С.24.
[2] Rosener, J.B. (1990) Ways women lead, Harvard Business Review, 68(6). С. 119-125.

налаживать и поддерживать общение одновременно по разным каналам: невербальному и вербальному, демонстративному и скрываемому, желаемому и реальному.

Считается, что в кризисных ситуациях женщина может выйти на первый план и стать лидером, защищая своих детей и свою семью. Чтобы близкие не почувствовали серьезных лишений в периоды экономических кризисов, женщина пойдет на снижение своего статуса, но сохранит работу, не испытывая проблем со своей самооценкой. Напротив, мужчина, по тем или иным причинам уволившийся, может месяцами оставаться без работы, но не может пойти на снижение должностного положения и заработной платы, поскольку для него это напрямую связано со снижением самооценки[1].

5.3. Гендер, маскулинность, феминность и их проявления в жизнедеятельности людей

В связи со спецификой влияния природных и культурно-социальных факторов на поведение человека в современных психологических исследованиях принято различать понятия *пол* и *гендер*. Если термин *пол* (в англоязычной литературе sex – секс) означает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями, то термин *гендер* указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом и сексуальностью, но возникают во взаимодействии с другими и обозначаются как маскулинность (мужественность) и феминность (женственность).

В психологии по-разному рассматриваются соотношения мужского и женского в психологическом портрете человека. С одной стороны, маскулинность и феминность противопоставляются и понимаются дихотомически: либо одно, либо другое. С другой – они считаются независимыми автономными измерениями, а значит – каждый человек может содержать в себе некоторые маскулинные и некоторые феминные признаки. Поэтому, хотя биологических полов существует всего два, вариантов гендерных типов намного больше. На профессиональную и личную успешность человека влияет не столько половой фактор как

[1] Самоукина Н.В., Туркулец Н.К. Коучинг – ваш партнер в мире бизнеса. – СПб.: Питер, 2004. С.77.

таковой, сколько специальные стереотипы воспитания и ожиданий, которые связаны с типично мужским и типично женским поведением. Успешность мужчины традиционно оценивается его карьерным статусом и размером зарплаты. Успешность женщины оценивается наличием и особенностями ее семьи, детей, мужа. Со временем, социальные стереотипы в восприятии успешности мужчин и женщин вполне могут измениться.

Известно, что при наличии высокоразвитого интеллекта, энергии и активности, мотивации и организованности осуществляется «обмен» психологическими характеристиками между мужчинами и женщинами. Так, одаренные мужчины, не утрачивая мужского стиля, научились проявлять такие традиционно женские качества, как интуицию и коммуникабельность. Женщины, в свою очередь, приобретают традиционно маскулинные черты, становятся решительными и амбициозными, стремятся к лидерству и успеху. Предписанные жесткой дихотомичной моделью половые роли – обозначаемые в терминах маскулинности и фемининности – все больше вступают в противоречие с усилением процесса социализации. С. Бэм[1] в качестве выхода предлагает понятие *андрогинии* (andro – мужчина, gyn – женщина) для обозначения сочетания в индивидуальном психологическом профиле высоких показателей маскулинности и фемининности. Андрогиния понимается как согласование тенденций маскулинности и фемининности в одной и той же личности, что можно представить в виде аддитивной пары со множеством индивидуальных вариаций.

Исследуя гендерную вариативность, Сандра Бем выделила восемь типов полоролевого поведения, по четыре для мужчин и женщин (табл. 3).

Таблица 3

Типы ролевого поведения

Типы поведения	*Мужчины*	*Женщины*
Маскулинные	Нечувствительны, энергичны, честолюбивы и свободны	Обладают сильной волей, склонны соперничать с мужчинами и претендовать на их место в профессиональной деятельности, социуме, сексе
Феминнные	Чувствительны, ценят	Терпеливы, соглашаются

[1] *Bem, S.L.* (1974). The measurement of psychological androgyny// Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42, 155-162.

	человеческие отношения и духовные достижения, нередко принадлежат к миру искусства	быть «фоном» в жизни близких людей, отличаются выдержкой, верностью и отсутствием эгоизма
Андрогинные	Сочетают в себе продуктивность и чувствительность, нередко выбирая гуманные профессии врача, педагога и т.д.	Способны решать вполне мужские задачи, используя женские средства (гибкость, коммуникабельность)
Недифферен-цированные	Характеризуются скорее недостатком либидо в широком смысле слова и страдают от нехватки жизненных сил.	

Согласно исходной концепции, андрогинные субъекты пользуются «женским» или «мужским» способом поведения в зависимости от параметров ситуации. Возможность гибко реагировать обеспечивает значительный личностный потенциал для эффективной психологической адаптации и общей удовлетворенности жизнью[1]. Согласно так называемой *андрогинной теории*, *маскулинност*ь и *фемининность* выступают не как альтернативы, а как независимые измерения.

Андрогинными, согласно этой теории, являются индивиды, имеющие высокие показатели и по Ф, и по М, что позволяет им менее жестко придерживаться полоролевых норм, свободнее переходить от традиционно женских занятий к мужским и т.д. Они же лучше чувствуют себя и в сексуальной сфере. Гармоничная интеграция маскулинных и фемининных черт повышает адаптивные возможности андрогинного типа. Большая мягкость, уступчивость в социальных контактах и отсутствие резко-выраженных доминантно-агрессивных тенденций в общении никак не связаны со снижением уверенности в себе, а напротив, проявляются на фоне сохранения высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия.

Маскулинных индивидов отличает большее самоуважение в целом, а также более высокая самооценка в области академических достижений и собственной внешности – физическое Я. Результаты измерения степени андрогинности с применением специальных опросников неоднозначны, из-за недостаточно обоснованной надежности и валидности. И все же измерения маскулинности и фемининности необходимы для самоанализа и объяснения возможных причин своих проблем.

[1] Wiggins, J.S. (Ed.), Holzmuller, A. (1981). Further evidence on androgyny and interpersonal flexibility // Journal of Research in Personality, 15, 67-80.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «пол», отличие мозга мужчин от мозга женщин.*

2. *Как проявляются межполовые различия людей в поведении и профессиональной деятельности?*

3. *Охарактеризуйте понятия «гендер», «фемининность», «маскулинность».*

4. *Дайте характеристику различных типов ролевого поведения людей.*

5. *Для чего необходимо знание гендерных различий?*

Раздел 2.
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 6. ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ПРИРОДА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для рассмотрения

6.1. Понятие и теория профессионализации личности.

6.2. Основные положения психологической теории деятельности.

6.3. Общее понятие о профессии и структуре профессиональной деятельности.

6.4. Классификация профессий.

6.5. Профессиограмма.

6.1. Понятие и теория профессионализации личности

Профессионализация **–** это процесс и результат вхождения человека в профессию, овладения конкретным видом профессиональной деятельности и, как следствие, приобретение им необходимых профессиональных качеств – профессиональных знаний, умений, навыков, профессионального самосознания, профессиональных ценностей, профессиональной мотивации и др. Профессионализация сопровождается изменением человека в целом – развитием его индивидных, личностных, субъектных качеств, формированием индивидуальности.

Целью и результатом профессионализации является становления ***профессионализма***, под которым понимается свойство человека систематически, эффективно и надежно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях, степень овладения человеком психологической структурой профессиональной деятельности, которая соответствует существующим в обществе стандартам и объективным требованиям.

Профессионализм человека – это не только достижение им высоких производственных показателей, но и особенности его профессиональной мотивации, система устремлений, ценностных ориентаций, смысла труда, – того, что составляет профессиональное *самосознание*.

Процесс профессионализации в отечественной психологической науке исследуется в связи с онтогенетическим развитием человека, его личностными качествами, местом и ролью способностей и интересов, формированием субъекта труда, проблемой жизненного пути и

самоопределения, выявлением требований, предъявляемых профессией к человеку, становлением профессионального сознания и самосознания в рамках различных школ и направлений.

Так, Машин В.А. рассматривает профессионализацию как один из центральных процессов развития человека в зрелом возрасте, который направлен не столько на усвоение фиксированного объема профессиональных действий, сколько на преобразование самого субъекта деятельности[1].

Митина Л.М., сравнивая личностное и профессиональное развитие учителя, отмечает процесс ломки стереотипов традиционных форм профессионализации, определяет взаимосвязь профессионального развития и личностного, в основе которых лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, приводящий к творческой самореализации. Она выделяет *три* ***стадии профессионализации****:* адаптацию, становление и стагнацию, а рассмотрение профессионального развития как непрерывного процесса самопроектирования личности позволяет вычленить три стадии ее перестройки: самоопределение, самовыражение и самореализацию[2].

«Профессионализация» как психофизиологическая категория отражает процесс развития и структурирования совокупности профессионально значимых характеристик человека, обеспечивающих реализацию функций познания, общения и регуляции в конкретных видах деятельности и на этапах профессионального пути.

Профессионализация субъекта деятельности является процессом динамичным и происходит на протяжении всей профессиональной жизни и не ограничивается каким-либо одним периодом. Успех профессионализации зависит от степени соответствия индивидуально-психологических особенностей личности требованиям профессии.

В процессе профессионализации происходит профессиональная самоидентификация работника, когда он самостоятельно проводит сопоставление своих способностей, профессиональных возможностей и профессионально-квалификационных требований профессии, должности.

---

[1] Машин В.А. Профессионализация личности в зрелом возрасте (на материале деятельности операторов АЭС): Дис. … канд. психол. наук. – М., 1991. – 178 с.

[2] Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 45-48.

6.2. Основные положения психологической теории деятельности

Психологическая теория деятельности начала разрабатываться в 20-х – начале 30-х гг. прошлого века в России. Наиболее полно данная теория изложена в трудах А.Н. Леонтьева, в частности в его последней книге «Деятельность. Сознание, Личность».

Деятельность человека состоит из нескольких уровней:

– уровень особых видов деятельности;

– уровень действий;

– уровень операций;

– уровень психофизиологических функций.

Предметным содержанием деятельности являются потребности, мотивы, цели, условия достижения целей. Это внутренний план ее осуществления. К структурным элементам деятельности относятся: отдельная деятельность, действия, операции. Это реализация деятельности, внешний план ее осуществления. Оба эти плана деятельности составляют ее психологическое содержание.

Источником активности человека, его деятельности выступают многообразные потребности. ***Потребности*** человека – это переживание нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности. Потребность побуждает человека к активности. В ходе поисковой деятельности происходит встреча потребности с ее предметом, опредмечивание потребности. В этом акте рождается ***мотив,*** который и определяется как предмет потребности. Акт опредмечивания меняет и потребность. Она становится определенной потребностью именно в данном предмете. Добавим, что на основе одной и той же потребности могут образовываться мотивы к различным деятельностям, то есть, одна и та же деятельность может определяться разными мотивами, отвечать различным потребностям.

Мотив побуждает человека к постановке цели (образ желаемого результата), которая требует выполнения действий, направленных на получение предмета, отвечающего мотиву и удовлетворяющего потребность.

Действие – основная единица анализа деятельности. По определению действие – это процесс, направленный на реализацию цели.

Любая деятельность осуществляется в форме действий. Когда мы наблюдаем, какой-либо внешний или внутренний процесс активности

человека, то по отношению к ее мотиву эта активность есть деятельность, а по отношению к цели – или отдельное действие, или совокупность действий. Деятельность не имеет жесткой связанности. Одна и та же деятельность может реализовываться разными действиями, и одно и то же действие может входить в различные виды деятельности. Способы осуществления действия называются операциями. Характер операций зависит от условий, в которых совершается действие. Главное свойство операций состоит в том, что они мало осознаются или совсем не осознаются, чем принципиально отличаются от действий.

Освоение деятельности, превращение индивида в субъект деятельности означает овладение им основными структурными компонентами деятельности (потребностями и мотивами, целями и условиями их достижения, действиями и операциями). Применительно к конкретной деятельности речь будет идти об освоении конкретных мотивов, целей, действий и операций. Именно такой анализ должен иметь место при изучении конкретных форм профессиональной деятельности и психологических закономерностей ее освоения.

6.3. Общее понятие о профессии и структуре профессиональной деятельности

Прежде, чем перейти к характеристике профессиональной деятельности, необходимо определить понятие «профессия». Понятие «профессиональная деятельность» тесно пересекается с понятиями «профессия», «занятие», «специальность».

Профессия **–** это исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества. Профессию человека часто соотносят с занятием.

Занятие – это тоже деятельность для поддержания человеком своего существования, но обычно не главная, не обязательно связанная с самореализацией. Профессию также сопоставляют со специальностью.

Специальность (лат. *specialis – особый, особенный*) – род занятий, профессия; характеризуется комплексом приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (инженер-строитель, инженер-технолог, инженер-механик,

слесарь-инструментальщик, слесарь-лекальщик, слесарь-наладчик, врач-терапевт, врач-окулист, врач-стоматолог).

Соответственно, ***специалист*** – это человек, обладающий специальными знаниями и навыками в какой-либо отрасли производства, науки, техники, искусства и т.д., имеющий специальность; человек, хорошо знающий что-либо, мастер своего дела.

Профессия как трудовая деятельность имеет определенную ***структуру*** (по Е.А. Климову) и включает в себя:

– заданные цели, представления о результате труда;

– заданный предмет (любая система, например, социальная, знаковая, художественно-эстетическая и др.);

– систему средств труда;

– систему профессиональных служебных обязанностей;

– систему прав;

– производственную среду, предметные и социальные условия труда.

6.4. Классификация профессий

Существуют различные *классификации профессий,* которые делятся на две группы:

– на основании содержания труда в этих профессиях, характеристики объекта труда (по предмету, цели, средствам, способам, условиям);

– на основании характера требований к психике человека, то есть характеристики субъекта труда.

Классификация по содержанию труда наиболее полно разработана Е.А. Климовым. Так, по объекту труда различаются профессии типа:

– человек – живая природа (агроном, садовод, животновод, биолог, биохимик и т.д.);

– человек – человек (врач, учитель, юрист и т.д.);

– человек – знаковая система (чертежник, редактор, программист, бухгалтер и т.д.);

– человек – техника (шахтер, столяр, строитель и т.д.);

– человек – художественный образ (артист, писатель и т.д.).

Все названные профессии могут различаться по целям:

– гностические (эксперт, ревизор и др.);

– преобразующие (токарь, учитель и др.);

– изыскательские (биолог-исследователь, композитор и др.).

Профессии могут различаться по средствам их осуществления:

– профессии ручного труда;

– профессии машинно-ручного труда;

– профессии, связанные с применением автоматизированных систем.

Профессии различаются по условиям:

– профессии, связанные с работой в условиях, близких к комфортным (бухгалтер, программист и др.);

– профессии, связанные с работой на открытом воздухе в любую погоду (агроном, инспектор ГАИ);

– профессии, связанные с работой в необычных условиях (водолаз, пожарный и др.);

– профессии, связанные с работой в условиях повышенной ответственности за жизнь и здоровье людей (учитель, следователь, врач и др.);

– профессии, связанные с экстремальными ситуациями или повторяющимися монотонными условиями труда.

Профессии могут классифицироваться по требованиям к психике человека. Так описаны профессии, для которых необходимы определенные природные данные, требующие абсолютной профессиональной пригодности, и профессии, где отсутствие необходимых качеств может компенсироваться мотивацией, опытом человека, что означает относительную профпригодность.

Профессии отличаются друг от друга необходимой для их осуществления квалификации, по степени активности и уровню ответственности личности, по степени удовлетворенности, по типу личности, по характеру деформации личности в профессии и др.

Модель специалиста – это отражение объема и структуры профессиональных и социально-психологических качеств, знаний, умений, в совокупности представляющих его обобщенную характеристику как члена общества. Различают модель работающего специалиста и модель подготовки специалиста, которая исходит из предыдущей. Модель специалиста включает в себя следующие компоненты:

– профессиограмму как описание психологических норм требований к деятельности и личности специалиста;

– профессионально-должностные требования (описание конкретного содержания деятельности специалиста);

– квалификационный профиль (сочетание необходимых видов профессиональной деятельности и степени их квалификации, квалификационные разряды для оплаты).

6.5. Профессиограмма

Профессиограмма – это научно обоснованные нормы и требования к профессии, видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста. Это обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области. Вместе с тем профессиограмма – это не жесткая стандартная схема, а гибкая ориентировочная основа развития специалиста, она позволяет:

– четко выделять предмет и основные результаты труда;

– подчеркивать направленность каждого труда на благо конкретного человека;

– выделять не отдельные компоненты и стороны профессии, а описывать ее целостно;

– показывать возможные линии развития человека средствами профессии;

– показывать перспективы изменений в самой профессии;

– иметь направленность на решение практических задач.

Профессиограмма состоит из *трудограммы* (описания труда в профессии) и *психограммы* (описание человека труда в профессии). В трудограмму входит:

– предназначение профессии, ее роль в обществе, направленность на человека;

– распространенность профессии;

– предмет труда в профессии;

– профессиональные знания;

– деятельности, действия, приемы, умения, способы работы, применяемые в данной профессии для достижения результата;

– средства труда, к которым относятся инструменты, приборы, знаковые средства и системы правил логического мышления, моральной и эстетической оценки и др.;

– условия труда: режим труда и отдыха, характеристика социального окружения, санитарно-гигиенические факторы труда, рабочее место;

– организация и кооперация труда;

– возможные уровни профессионализма в данной профессии;

– права представителя данной профессии;

– обязанности представителя данной профессии;

– позитивное влияние данной профессии на человека;

– негативные стороны профессии.

К психограмме относятся:

– мотивы, цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации человека, психологические позиции;

– профессиональные притязания, профессиональная самооценка, самоосознание себя как профессионала;

– эмоции, психические состояния;

– удовлетворенность человека трудом;

– психологические знания о труде и профессии;

– профессиональные способности, профессиональная обучаемость, открытость профессиональному росту;

– профессиональное мышление, в том числе творческое;

– психологические противопоказания, а также качества, отсутствие которых может быть компенсировано;

– линии профессионального роста и линии распада профессиональной деятельности и личности специалиста, пути их реабилитации.

Профессиограмму легче осуществить там, где жестко задан результат и состав профессиональных действий (например, в инженерных профессиях), а в профессиях с непредсказуемым результатом, например, в профессии ученого это сделать труднее.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Раскройте понятия: деятельность, профессия, специальность, профессиограмма.*

2. *Что такое профессионализация личности, профессионализм?*

3. *Назовите стадии профессионализации личности.*

4. *Какова структура деятельности человека?*

5. *Приведите примеры классификации профессий.*

6. *Понятие о профессиограмме, структура профессиограммы.*

ТЕМА 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФПРИГОДНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Вопросы для рассмотрения:

7.1. Особенности личности профессионала и профессиональной пригодности.

7.2. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества личности специалиста.

7.3. Профессиональное обучение.

7.1. Особенности личности профессионала и профессиональной пригодности

Важным условием успешной профессиональной деятельности человека является его профессиональная пригодность. ***Профессиональная пригодность*** – совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков человека, необходимых для достижения приемлемой эффективности профессиональной деятельности. В понятие профпригодности также входит удовлетворение, переживаемое человеком в процессе самого труда и при оценке его результатов.

Профессиональная пригодность для конкретной деятельности базируется на определенных психологических, психофизиологических, антропологических, медицинских и др. критериях. Для определения уровня профпригодности используется разнообразный арсенал диагностических средств: психологические тесты достижений, тестирование профессионально важных психофизиологических и психических функций, методики изучения мотивации, ценностных ориентаций и др.

Профессиональная пригодность – формируется и проявляется в ходе длительного профессионального труда человека. Со временем у него формируются не только отдельные функциональные системы и психические процессы человека (профессиональное восприятие, память, мышление и пр.), но и его личность. Складывается социально-профессиональный тип личности с определенными ценностными ориентациями, характером, особенностями общения и т.п. Нередко профессия накладывает свой отпечаток даже на внешний облик (габитус) человека.

В работах отечественных и западных психологов сформулированы основные характеристики профессиональной пригодности как системного качества работника.

1. Согласно Е.А. Климову, профессиональная пригодность представляет собой систему, включающую в себя следующие качества:

– *гражданские качества* – идейный и моральный облик человека, его нравственные качества и т.д.;

– *отношение к труду, профессии* – мотивы, интересы, склонности, черты характера (добросовестность, трудолюбие, ответственность, критичность и т.д.);

– *дееспособность* – особенности соматического и психического здоровья, физическое развитие, общие способности;

– *специальные способности* и другие профессионально важные качества для отдельной деятельности и нескольких ее видов;

– *профессиональная подготовленность* – знания, навыки, умения, опыт.

2. Формирование профпригодности *опирается на широкую пластичность психики,* позволяющую компенсировать недостающие профессионально важных качеств (ПВК). Одни и те же профессиональные задачи могут выполняться людьми с различным сочетанием, индивидуальным своеобразием психических свойств и качеств, с использованием разных способов реализации деятельности, обуславливая возможность их взаимной компенсации. (В.А. Бодров). Этот феномен отражает широкие возможности взаимной компенсации различных психических функциональных систем. Б.М. Теплов отмечал, что в основе успешного выполнения всякой деятельности могут лежать чрезвычайно своеобразные сочетания способностей. Однако компенсирующие возможности индивидуального стиля ограничены, к тому же это требует определенных временных затрат, что далеко не всегда может себе позволить работодатель.

Наиболее стабильными являются качества, связанные с типом высшей нервной деятельности: особенности темперамента, экстра-интроверсия, нейротизм, эмоциональная реактивность. Однако и эти качества изменяются в процессе становления профессионала. Так, например, тревожность обычно повышается на начальных этапах профессиональной деятельности, затем начинает снижаться, а через три-пять лет повторно постепенно повышается. Личностные качества

подвержены большей изменчивости в ходе профессиональной деятельности, а также в связи с возрастом.

3. Профпригодность *динамична* в связи с постоянным развитием как самой деятельности, так и личности профессионала. Требования деятельности меняются в силу совершенствования ее средств (например, в связи с внедрением процессов компьютеризации и автоматизации), постановки новых трудовых задач. Психологическое обследование целесообразно проводить не только на этапе первичного набора персонала, но и при распределении по конкретным специальностям, переориентации на новый профиль деятельности, выдвижении на новую должность и т.д.

Обоснование, разработка и проведение мероприятий по определению уровня профессиональной пригодности должны отвечать требованиям экономической, организационной, технической целесообразности и приемлемости.

Психофизиологические возможности и ограничения человека являются исходной информацией для эргономического обеспечения создания технических средств труда, новых видов и алгоритмов деятельности, способов и средств подготовки специалистов, критериев оценки функционального состояния человека. Данные об индивидуальных особенностях психики служат основанием для разработки рекомендаций по обучению и тренировке конкретного специалиста, регламентации его деятельности, индивидуальным нормам функционального состояния[1].

Если выбор профессии оказался неудачным, то последствия этого проявятся в характерных негативных признаках: у человека пропадает удовлетворенность от выполняемой работы, желание совершенствоваться в ней, снижается производительность его труда. По данным зарубежных исследований, низкая удовлетворенность трудом и низкий социальный статус – самые значимые факторы смертности от сердечнососудистых заболеваний. Неудачный выбор профессии влечет за собой возрастание несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

7.2. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества личности специалиста

Одним из направлений обеспечения успешности трудовой деятельности является профессиональный отбор специалистов,

[1] Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ.высш.учеб.заведений / О.Н. Рыбников. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. С. 96-97.

направленный на выделение лиц, которые по своим психологическим и физиологическим качествам, состоянию здоровья и физического развития, уровню базового образования наиболее пригодны к обучению и последующей трудовой деятельности по конкретной профессии (специальности).

Профессиональный отбор – процедура вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, изучение возможности овладения им определенной специальностью, достижения требуемого уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей. В профессиональном отборе выделяют 4 компонента: *медицинский, физиологический, педагогический* и *психологический*. По своей сути и критериям профотбор является социально-экономическим мероприятием, а по методам – медико-биологическим и психологическим.

Основная цель отбора – выявление работников с нужной квалификацией и необходимыми личностными качествами, способных решать поставленные перед ними задачи максимально эффективно. Следует отметить, что в широком смысле под эффективностью деятельности сотрудника понимается мера достижения не только производственных целей, но и социально-личностных, включая сохранение здоровья работника и его развития как личности.

При профессиональном отборе определяется соответствие возможностей и взглядов кандидатов условиям и особенностям работы на конкретной должности. В малых фирмах, где нет специального подразделения по работе с персоналом, решение по отбору принимает менеджер соответствующего линейного профиля. В крупных и среднего размера фирмах к принятию решения при отборе, как правило, привлечены специалист (менеджер) по персоналу и линейный менеджер.

Результатом профессионального отбора должен стать выбор наиболее профпригодного работника (т.е. не самого наилучшего, а наиболее профессионально соответствующего данной деятельности). При нормальном (без специальных протекций) отборе предпочтение отдается соискателю, который более других кандидатов соответствует предъявляемым требованиям.

Понятия «профессиональный отбор» и «психологический отбор» часто отождествляются, т.к. сущностью последнего является диагностика и прогнозирование способностей. Основные этапы психологического профессионального отбора:

1) Извлечение и первичная обработка необходимой исходной диагностической информации;

2) Формулирование прогнозов способности к данному виду профессиональной деятельности и оценка предполагаемого уровня пригодности обследуемого;

3) Верификация прогнозов на основе данных о фактической эффективности профессиональной деятельности отобранных лиц.

Система психологического профессионального отбора включает комплекс специальных диагностических методик, технических средств и стандартизованных процедур. Также используются приемы обобщения, интерпретации полученной диагностической информации и составление прогнозов успешности деятельности. Условием, определяющим практическую целесообразность психологического профотбора, является доказанность его социально-экономической оправданности, наличие обоснованной и апробированной системы отбора, опытных специалистов-диагностов.

Применение профессионального и, в частности, психологического отбора, позволяет снизить отсев «непригодных» к обучению (с 30-40 до 5-8%) и аварийность по вине персонала (на 40-70%), повысить надежность систем управления (на 10-25%) и успеваемость (на 25-30%). Однако совпадение прогноза профпригодности с последующей успешностью обучения или трудовой деятельности не превышает, как правило, 75-83%, что определяет необходимость дальнейшего изучения различных аспектов проблемы психологического прогнозирования профессиональной пригодности.

Опыт исследований в области психологического отбора свидетельствует о том, что его проведение должно осуществляться на следующих основаниях:

1) необходимости, актуальности его проведения на конкретную профессию (специальность), вид деятельности;

2) конкретного содержания задачи отбора;

3) наличии контингента, из которого производится отбор;

4) профессиональных требований к кандидатам;

5) валидности и надежности методик оценки способностей (профессионально важных качеств);

6) критериев прогнозирования профпригодности;

7) эффективности разработанных рекомендаций по отбору;

8) организационных форм проведения психологического отбора.

Психологические особенности конкретной профессиональной деятельности определяют требования к личности обучающегося (или специалиста), его способностям, своеобразным сочетаниям индивидуально-психологических качеств.

Опираясь на понятие «функциональная система», В.Д. Шадриков[1] определил *способности* как свойство функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии выполнения деятельности.

Рассмотрение способности через структуру функциональной системы деятельности позволяет характеризовать определяющее ее психологическое качество как аналитическую и конкретную функцию, обеспечивающую достижение успеха в деятельности (он зависит и от других личностных качеств). Данный взгляд на сущность способностей позволяет признать в качестве задач профессиональной психодиагностики необходимость оценки операционных механизмов развития ПВК, а также измерения особенностей взаимодействия отдельных способностей в системе деятельности.

Совокупность свойств и особенностей человека, которые при определении профессиональной пригодности к какой-либо деятельности несут основную нагрузку при ее освоении и осуществлении, называют *профессионально важными качествами.* Предполагается, что любой работник должен обладать определенным набором ПВК, который ему позволит выполнять работу на высоком уровне. Эти качества могут относиться к самым разным областям человеческой психики (психическим процессам, свойствам, состояниям). При существенных различиях в содержании ПВК для различных профессиональных групп целесообразно рассмотреть общую схему (структуру) ПВК.

В структуре ПВК выделяют (А.А. Ворона, Д.В. Гандер, В.А. Пономаренко):

1) *личностные ПВК:* отражают долговременную мотивацию на работу; способность к адекватной самооценке и социально-психологической адаптации к коллективу; устойчивость личности к различным неблагоприятным воздействиям (стрессоустойчивость, конфликтоустойчивость); определенные черты характера

[1] Шадриков В.Д. Профессиональные способности. – М.: Логос, 2010. – 320 с.

(целеустремленность, настойчивость, силу воли и решительность); нравственные качества – чувство долга, честность, порядочность; социально-психологические черты – способность быть лидером, коммуникабельность, социально одобряемые ценностные ориентиры, стремление к профессиональному самосовершенствованию;

2) *интеллектуальные (когнитивные) ПВК:* быстроту, точность и прочность запоминания (памяти); развитость эвристического, системного и образного типов мышления, продуктивность и помехоустойчивость мышления; высокие характеристики внимания (переключаемость, устойчивость, объем и др.). Следует отметить, что исторически диагностика этих качеств была одним из первых направлений, которое развивалось на строго научной основе. Еще в начале XIX в. французский психиатр Эскироль установил, что среди всех тестовых испытаний, направленных на оценку умственного развития человека, наибольшее значение имеет степень развития у него речи (А. Анастази);

3) *психофизиологические ПВК:* нервно-эмоциональную устойчивость, устойчивость к монотонии, утомлению, действию других неблагоприятных факторов рабочей нагрузки;

4) *физиологические ПВК.* Отражают состояние соматического здоровья;

5) *физические ПВК.* Они отражают общее состояние здоровья, как правило, учитываются при прохождении медицинских комиссий[1].

Источником знаний о ПВК является профессиографическое исследование. Перечень ПВК дает четкие ориентиры относительно тех психологических свойств человека, которые подлежат оценке (прежде всего на этапе найма на работу). В частности, особый интерес представляют ПВК руководителя.

Профессионально необходимые качества руководителя – индивидуально-личностные и социально-психологические особенности человека, в комплексе обеспечивающие успешность его работы на конкретной управленческой должности. Эти качества изучаются с помощью метода экспертных оценок и специально разработанных психологических тестов. При изучении профессиональных качеств руководителей наиболее продуктивным оказывается функционально-деятельностный подход, т.е. выявление искомых качеств на основе анализа

[1] Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ.высш.учеб.заведений / О.Н. Рыбников. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. – С.98-99.

структуры деятельности менеджеров определенного ранга. Сравнение уровней развития выявленных качеств в группах успешных и неуспешных менеджеров позволяет составить эталонный профиль для каждой должностной позиции. Рассмотрим основные профессиональные (деловые) качества руководителя.

Практический интеллект – способность человека мыслить критически и логично; способность быстро, гибко и эффективно использовать свои знания и опыт в решении практических задач. Это необходимое качество, но не достаточное. Эффективность управленческой работы в равной мере зависит, как от умения работать с информацией, так и от умения общаться с людьми. Так, лица с техническим или естественнонаучным образованием, как правило, имеют развитое аналитическое мышление, но именно они гораздо чаще, чем менеджеры-гуманитарии, испытывают трудности в решении управленческих задач. Поэтому не менее важным является такое качество как социальный интеллект.

Социальный интеллект – способность понимать и правильно интерпретировать чувства других людей, ставить себя на место другого, знать, что можно требовать от конкретного человека, а что нет. Это умение вести себя согласно ситуации, создавать при помощи общения атмосферу, наиболее благоприятствующую успеху дела. Без этого качества руководителю весьма затруднительно создать соответствующий климат в коллективе, способствующий экономическому успеху организации.

Адекватная самооценка – выражается в способности к самонаблюдению, самоконтролю, критичности и коррекции своего поведения. Неадекватная самооценка проявляется в избирательном восприятии информации (например, менеджер отбрасывает информацию, которая могла бы снизить оценку его деятельности в собственных глазах или начинает оценивать подчиненных не по объективным результатам их деятельности, а по тому, насколько хорошо они умеют приспосабливаться к его ожиданиям). Завышенная самооценка, неумение правильно оценить свои возможности и профессиональную компетентность приводят к тому, что менеджер берется выполнять непосильные задачи. Заниженная самооценка порождает неуверенность в себе и отрицательно влияет на отношения с коллегами или подчиненными.

Установлено, что количество объективной информации, получаемой руководителем о себе и способствующей адекватной самооценке, обратно

пропорционально уровню занимаемой должности. Чем высшую ступень занимает менеджер в управленческой иерархии организации, тем меньше критической информации о себе он получает. Поэтому проблема адекватности самооценки в первую очередь важна для руководящих кадров высшего уровня.

Профессиональные знания. По мере приближения к вершине управленческой пирамиды объем необходимых узкоспециальных знаний уменьшается. Так, директору завода или президенту фирмы не обязательно настолько досконально знать технологию производства, насколько с ней знаком главный технолог. Однако топ-менеджер должен знать, соответствуют ли производственные процессы мировым стандартам, каковы технологические и экономические связи между предприятиями отрасли, каковы наиболее перспективные виды продукции и т.п. Т.е. наряду с необходимыми знаниями в области управления ему нужно иметь общее представление о специальных вопросах.

Менеджеры и руководители высшего уровня должны обладать профессиональными качествами, позволяющими:

– выявлять проблему с учетом ее взаимосвязей с другими задачами управления;

– принимать оптимальные решения с учетом мнения различных специалистов;

– оперативно руководить и контролировать работу сотрудников.

С повышением уровня управления возрастают требования к таким психологическим качествам руководителей, как *чувство ответственности*, *способность перспективно мыслить, настойчивость и целеустремленность.* Также немаловажное значение имеет *способность к социальной активизации других людей,* способность заражать их своей энергией, волей, уверенностью в своих силах.

На более низких уровнях управленческой иерархии берется во внимание склонность к систематической повседневной работе и способность к быстрой переориентации при изменении ситуации.

7.3. Профессиональное обучение

Профессиональное обучение – одна из областей более широкой сферы развития человеческих ресурсов, в которую помимо обучения, входят: планирование и развитие карьеры (профессиональный рост);

планирование и подготовка резервов руководителей; развитие молодых сотрудников с лидерским потенциалом; организационное развитие.

Под ***профессиональным обучением*** понимается любая деятельность, сознательно проводимая для передачи новых профессиональных навыков и (или) знаний, развития черт личности персонала, требующихся для выполнения работы в настоящее время, или для развития потенциала сотрудников, необходимого для выполнения работы в будущем.

Структура знаний, которыми может обладать сотрудник организации, представляет собой совокупность трех видов знаний[1]:

1) «X-знания» – специальные знания по профилю занимаемой должности;

2) «Y-знания» – специальные управленческие знания, под которыми подразумеваются знания в таких областях, как психология управления, теория организации и систем управления, навыки самоменеджмента и т.д.

3) «Z-знания» – специфические знания о том, по каким принципам живет и развивается данная организация, а также умение их искусно использовать в своей работе, развивать и совершенствовать. Система таких принципов называется корпоративной культурой компании.

Очевидно, что, в идеале, любой сотрудник организации должен обладать в совершенстве первым и третьим видом знаний, а для каждого менеджера (пусть даже и самого низшего звена управления) необходимыми являются еще и знания второй группы.

Большинство зарубежных компаний уже давно осознали важность профессионального обучения своего персонала, о чем свидетельствуют бюджеты этих организаций: в них расходы на обучение – наибольшая статья после заработной платы, что составляет 2-5% всего бюджета или 2-10% фонда заработной платы.

Многие зарубежные организации имеют собственные постоянно действующие университеты, институты, учебные центры. Практически все крупные промышленные компании, 75% финансовых, транспортных, связи, коммунальных фирм США имеют в своих штатах преподавателей соответствующего профиля, общая численность которых достигает 45 тыс. человек. Так, например, в компании «Motorola» в 2000 г. 328 сотрудников прошли тренинги по работе с клиентами и по работе в команде, 290 – курсы повышения квалификации (менеджерские курсы, курсы

[1] Алехина О., Павлуцкий А. Служба персонала: мифы и реалии // Управление персоналом.– 2000.– № 10.

маркетологов), 25 – заграничную стажировку. Что касается чисто российских фирм, то в последнее время и некоторые из них начинают уделять профессиональному обучению должное внимание. Так, в 2000 г. в компании «Вимм-Билль-Данн» для 110 сотрудников были организованы тренинги по менеджменту, для 704 – тренинги по финансам и маркетингу, на стажировку на предприятия США и Швеции направлены 20 сотрудников, MBA получают 2 сотрудника.

Если для западных компаний естественной является практика, когда сотрудник, получающий повышение в должности, прежде чем приступить к работе на новом месте, проходит курс обучения, готовящий его к выполнению новых, более сложных и ответственных задач, то для многих российских фирм вопрос о том, какие новые знания необходимы таким сотрудникам, часто даже не ставится. Главным образом, это происходит из-за отсутствия документов и положений, регламентирующих порядок этого важного процесса.

В настоящее время собственные корпоративные учебные центры имеют наиболее крупные компании, такие, как Центробанк, Сбербанк, Газпром, Rank Xerox, Ericsson, Coca-Cola и др. Обучение в корпоративных учебных центрах ориентировано, как правило, только на сотрудников организации, иногда – на ее партнеров (дилеров или клиентов), и лишь в редких случаях туда на условиях «открытого набора» попадают люди со стороны.

Задача учебного центра организации – целенаправленное обучение сотрудников, подстройка их квалификации под требования фирмы. В некоторых случаях учебные центры дают возможность пройти и более развернутую подготовку. Внутренние тренинговые центры ориентированы на наиболее типичные, повторяющиеся учебные курсы по таким темам, как навыки работы с клиентами, техника продаж, базовые навыки менеджера. Программы развития менеджеров высшего звена обычно выходят за рамки работы внутренних центров.

На эффективность профессионального обучения влияет выбранный метод обучения. При выборе методов обучения необходимо учитывать, что обучаемые сохраняют в памяти:

10% того, что читали;

20% того, что слышали;

30%, того, что видели;

50% того, что слышали и видели;

70% того, что слышали, видели и обсуждали;

80% того, что говорили сами;

90% того, что делали сами.

Существует огромное количество методов развития профессиональных знаний и навыков. Все они условно могут быть разделены на три группы:

– методы обучения, применяемые на рабочем месте: основные – инструктаж, наставничество, ротация; дополнительные – делегирование, метод усложняющихся заданий; использование учебных методик, инструкций, пособий;

– методы обучения, применяемые вне рабочего места: лекция, мини-лекция, деловые игры, ролевые игры, моделирующие игры, имитационные игры, практические ситуации (кейсы), интерактивное обучение;

– методы, которые в равной степени подходят для каждого из двух первых вариантов.

Инструктаж представляет собой разъяснение и демонстрацию приемов работы непосредственно на рабочем месте и может проводиться как сотрудником, давно выполняющим данные функции (коллегой обучаемого), так и специально подготовленным инструктором. Как правило, данный метод обучения используется при приеме на работу нового сотрудника или введении сотрудника в новую должность.

Наставничество (ученичество, коучинг). Наставничество как метод обучения известен с древних времен: работая рядом с мастером-ремесленником, молодые рабочие (подмастерья) изучали профессию.

Ротация – разновидность самостоятельного обучения, при котором сотрудник временно (обычно на срок от нескольких дней до нескольких месяцев) перемещается на другую должность с целью приобретения новых навыков. Например, в немецкой машиностроительной компании поступающие на работу молодые люди в течение первого года осваивают все виды производственных операций, выполняемых в их цехе, каждый месяц переходя от одного рабочего места к другому. Такой метод позволяет обеспечить полную взаимозаменяемость работников цеха и избежать кризисных ситуаций в случае болезни, увольнений, внезапного увеличения объема работ и т.д.

Делегирование – передача сотрудникам четко очерченной области задач с полномочиями принятия решения по оговоренному кругу

вопросов. При этом менеджер обучает подчиненных в ходе выполнения работы.

Метод усложняющихся заданий – специальная программа рабочих действий, выстроенная по степени их важности, расширения объема задания и повышения сложности. Заключительная ступень – самостоятельное выполнение задания.

Использование учебных методик, инструкций, пособий – например: как работать с конкретной машиной, станком, оборудованием и т.п.

Лекция представляет собой монолог (выступление, рассказ) преподавателя при ограниченной доле обсуждения. В современной практике тренингов используются т.н. «*мини-лекции*», представляющие собой краткий рассказ, изложение сведений, информационное введение в тему.

Деловые игры представляют собой метод обучения, наиболее близкий к реальной профессиональной деятельности обучающегося: в ходе игры участники проигрывают поведение сотрудников смоделированной компании.

Ролевая игра основана на разыгрывании условной роли. Исполнение роли дает участникам возможность: исследовать свое «естественное», привычное поведение; выйти за рамки привычных поведенческих шаблонов; освоить действия, необходимые на рабочем месте.

В ролевой игре задаются сюжетная завязка и роли (обычно это: менеджер, сотрудник, клиент, секретарь и т.д.), которые, как правило, приближены к реальности конкретной компании и берутся из непосредственного рабочего окружения.

Моделирующие игры основаны на замене реальности обобщенной и иногда чрезвычайно отстраненной моделью. Достаточно распространенными моделирующими играми являются игры, моделирующие принятие решений в условных ситуациях кораблекрушения, необитаемого острова, Арктики, пустыни и т.д. Кроме того, условность модели позволяет отдалиться от рабочей реальности, не испытывать давления производственных проблем. В то же время заложенная в модели структура действий позволяет эффективно отрабатывать необходимые навыки.

Пример подобной игры – «Необитаемый остров», где моделируется процесс выработки группового решения в критических условиях. Участникам предлагается перечень действий, которые необходимо

ранжировать по степени важности для выживания. За ограниченное время группа должна прийти к единому решению.

Имитационные игры. Считается, что первой областью, где было применено имитационное моделирование – военное искусство. В нашей стране первая имитационная деловая игра «Организационно-производственные испытания» была создана в 1932 г. по заказу и при поддержке штаба Ленинградского военного округа. В игре отрабатывался перевод предприятий на военный режим работы. В центре имитационной игры – структура функциональных связей в организации.

Игры-имитации: дают живое изображение основных черт рабочей реальности; воспроизводят реальные деловые ситуации; позволяют отрабатывать функциональные взаимодействия; ставят участников в обстоятельства, требующие оперативных решений. Имитационные игры могут проводиться с использованием компьютера и без него.

Практические ситуации – кейсы. Метод изучения практических ситуаций был разработан в 80-е годы в Гарварде и сейчас широко применяется при профессиональном обучении в различных дисциплинах. Данный метод представляет собой детальное исследование реальной или имитированной ситуации, которое выполняется, чтобы выявить ее частные или общие характерные свойства.

Интерактивное обучение. В настоящее время интерактивное обучение начинает широко использоваться в практике бизнес-обучения как альтернатива традиционным методам обучения. Интерактивным обучением называется освоение учеником опыта, основанное на взаимодействии. В данном случае преподаватель не дает готовых знаний, он побуждает участников к самостоятельному поиску: меняется его роль по сравнению с традиционным обучением: активность преподавателя уступает место активности обучаемых, его задача – создать условия для их инициативы. Активность участников может быть трех видов:

Физическая: участники меняют рабочее место, пересаживаются, говорят, пишут, слушают, делают рисунки и т.д.

Социальная: участники задают вопросы, сами отвечают на вопросы, обмениваются мнениями, обсуждают, дискутируют и т.д.

Познавательная: участники вносят дополнения и поправки в изложение преподавателя, выступают как один из источников профессионального опыта, сами находят решение проблемы.

Видеообучение – обучение, основанное на использовании видеозаписи. В практике встречается два основных способа осуществления данного метода: показ готовых видеоматериалов (видеопросмотр) и использование записи по ходу выполнения заданий, ее просмотр и анализ (видеообратная связь).

При составлении программ обучения, выборе его форм и методов обязательно должны учитываться возрастные психологические особенности обучающихся взрослых людей. К их числу относится: потребность в обосновании (смысле). Известно, что взрослые учащиеся очень внимательно относятся к обоснованию того, зачем нужно изучать данный курс или раздел. Они также интересуются тем, что будет, если они не освоят данный материал. Потребность в обосновании тесно связана с заинтересованностью обучающихся в обучении.

Результаты профессионального обучения, в свою очередь, могут быть выражены в виде: роста прибыли; роста объемов продаж; роста производительности труда работников; увеличения потенциала сотрудников и всего предприятия в целом; снижения затрат на обеспечение функционирования предприятия и т.д.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Что такое профессиональная пригодность, каковы ее основные характеристики?*
2. *В чем заключается профессиональный отбор? Какова его основная цель?*
3. *Какова структура профессионально важных качеств?*
4. *Каковы особенности профессионально важных качеств руководителя?.*
5. *Что такое профессиональное обучение? Назовите основные виды знаний работника.*
6. *Перечислите и охарактеризуйте методы профессионального обучения.*

ТЕМА 8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Вопросы для рассмотрения**:*

8.1. Понятие труда. Условия труда. Основные факторы условий труда.

8.2. Классификация физических работ по тяжести труда.

8.3. Классификация работ по напряженности труда.

8.1. Понятие труда. Условия труда. Основные факторы условий труда

Труд – это деятельность человека, направленная на производство материальных и духовных ценностей. Е.А. Климов рассматривает труд «как системное психическое образование (целостность)», для которого характерны: предвосхищение общественно ценного результата; осознание обязательности достижения заданного результата; владение внешними и внутренними средствами деятельности; ориентировка в межлюдских производственных отношениях.

Под ***условиями труда*** понимается совокупность факторов трудового процесса и рабочей среды, в которой осуществляется деятельность человека. В качестве факторов трудового процесса и рабочей среды выступают следующие.

Санитарно-гигиенические факторы:

– микроклимат (температура, влажность воздуха, скорость движения воздушного потока)

– освещенность рабочего места,

– уровень шума,

– интенсивность загрязнения воздуха пылевыми частицами (запыленность), химическими компонентами (загазованность),

– наличие в зоне выполнения работы ультразвука, УВЧ, радиационных источников и т.п.

Эту группу факторов традиционно рассматривают гигиена труда и профпатология. Разрабатываются *гигиенические нормативы условий труда* (предельно допустимые уровни (ПДУ) и предельно допустимые концентрации (ПДК) соответствующих показателей) – уровни вредных факторов рабочей среды, которые при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течение 8 ч., но не более 40 ч. в неделю, в течение всего рабочего стажа не должны вызывать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья, обнаруживаемых современными методами исследований, в

процессе работы или в отдаленные сроки жизни настоящего или последующего поколений. Соблюдение гигиенических нормативов не исключает нарушение состояния здоровья у лиц с повышенной чувствительностью.

Психофизиологические факторы:

– характер режима труда и отдыха,

– тяжесть и напряженность труда,

– рабочие позы,

– величины нагрузки на скелетную мускулатуру, на центральную нервную систему (ЦНС), на высшие отделы мозга,

– интенсивность загрузки мозга поступающей и обрабатываемой информацией,

– характер принятия решений,

– степень индивидуального риска и т.д.

Социально-экономические факторы:

– социальная защищенность работающего,

– наличие «социального пакета,

– заработная плата сотрудника,

– покупательские способности,

– обеспеченность домами отдыха, детскими садами, школами,

– длительность отпуска и т.д.

***Эстетические факторы*:**

– интерьер и дизайн рабочего помещения и рабочего места,

– форма, цвет изделия, предметов, организационной техники, с которым приходится работать,

– форма, цвет, фасон рабочей, фирменной одежды и т.п.

Все эти факторы в большей или меньшей степени влияют на самочувствие человека и эффективность его профессиональной деятельности.

8.2. Классификация физических работ по тяжести труда

Для объективной оценки характера организации производства, объективного назначения льгот и компенсаций, очередности оздоровительных мероприятий, для регламентации режимов труда и отдыха и для многих других целей было предложено в каждом виде трудовой деятельности различать тяжесть и напряженность.

Тяжесть труда – характеристика трудовой деятельности, определяемая степенью совокупного воздействия всех элементов условий труда на функциональное состояние человека – его работоспособность, состояние здоровья и процесс воспроизводства рабочей силы. Тяжесть труда отражает, преимущественно, нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), обеспечивающие его деятельность, характеризуется физической динамической нагрузкой, массой поднимаемого и перемещаемого груза, общим числом стереотипных рабочих движений, величиной статической нагрузки, формой рабочей позы, степенью наклона корпуса, перемещениями в пространстве.

Группы труда по тяжести:

I. Легкий. II. Средний. III. Тяжелый. IV. Очень тяжелый.

Существует предложение выделить еще 2 группы труда по тяжести – чрезвычайно тяжелый и сверхтяжелый труд, при котором энергозатраты соответственно составляют 10–11,6 ккал/мин и более 11,6 ккал/мин. За рубежом принято выделять три группы тяжести труда – легкий (до 1,7 величины основного обмена, или до 2 ккал/мин), средний (до 2,7 ВОО, или до 3 ккал/мин) и тяжелый (до 3,8 ВОО, или до 4 ккал/мин).

Рабочий пульс, уд/мин:

I. до 80; II. 80-100; III. 100-120; IV. 120-140.

Максимальная величина перемещаемого груза, кг

I. до 5. II. 6-15. III. 16-40. IV. Больше 40.

Существует также классификация труда, учитывающая характер работы: 1) труд, требующий значительной мышечной активности; 2) механизированные виды труда; 3) автоматизированные и полуавтоматизированные виды труда; 4) групповые (конвейерные) работы; 5) труд, связанный с дистанционным управлением (операторский труд).

8.3. Классификация физических работ по напряженности труда

Напряженность (нервная напряженность) труда отражает нагрузку на ЦНС, анализаторы, высшую нервную деятельность, психическую деятельность. Напряженность труда характеризуется объемом воспринимаемой информации и определяется степенью напряжения внимания, плотностью поступающих сигналов, состоянием анализаторных систем, эмоциональным напряжением. По напряженности

труд делят на 4 группы, или категории: ненапряженный, малонапряженный, напряженный, очень напряженный.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Дайте определения понятиям «труд», «условия труда», «тяжесть труда», «напряженность труда», «вредные факторы рабочей среды», «гигиенические нормативы условий труда».*

2. *Охарактеризуйте основные факторы трудового процесса и рабочей среды.*

3. *Виды труда по тяжести и их характеристика.*

4. *Виды труда по напряженности и их характеристика.*

ТЕМА 9. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА

Вопросы для рассмотрения:

9.1. Понятие адаптации. Виды адаптации в организации.

9.2. Психофизиологическая адаптация в организации.

9.3. Социально-психологическая адаптация. Нормы первого и второго уровней.

9.4. Профессиональная адаптация в организации.

9.5. Организационная адаптация и организационная культура.

9.1. Понятие адаптации. Виды адаптации в организации

Поступление человека на работу и включение в осуществление профессиональной деятельности также характеризуется определенными адаптационными процессами.

Адаптация (лат. Adaptation, adaptare приспособлять) – процесс и результат приспособления строения и функций организма, личности, социальной группы к изменяющимся условиям существования.

Адаптация персонала определяется как процедура «вхождения» нового сотрудника в организацию, в течение которой происходит усвоение сотрудником норм и правил данной компании, интеграция в коллектив, принятие норм взаимоотношений, овладение работником системой профессиональных знаний и их применение в ежедневной рабочей практике[1].

Наряду с адаптацией принято говорить и о дезадаптации.

Дезадаптация – нарушение приспособления организмов к условиям существования. В психиатрии под дезадаптацией понимается в первую очередь утрата приспособляемости к условиям социальной среды, являющаяся следствием психического заболевания.

Адаптация персонала в процессе включения и осуществления им своей профессиональной деятельности является многогранным процессом, поэтому различают: *психофизиологическую, социально-психологическую, профессиональную и организационную адаптацию*.

Психофизиологическая адаптация – приспособление работника к условиям труда, режимам труда и отдыха на рабочем месте (участке, в цехе, лаборатории и т.п.).

[1]Адаптация персонала [электронный документ] http://www.myvdele.ru/employers/advice/7134/

Социально-психологическая адаптация – это приспособление работника к новой социальной среде, включение в систему межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с какой-либо формальной или неформальной группой.

Профессиональная адаптация – это приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места, освоение сотрудником новых для него профессиональных функций и обязанностей, доработка требуемых навыков и умений, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, постепенное развитие конкурентоспособности.

Организационная адаптация – это адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации, усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке.

9.2. Психофизиологическая адаптация в организации

Психофизиологическая адаптация – это привыкание к новым для организма физическим и психофизиологическим нагрузкам, режиму, темпу и ритму труда, санитарно-гигиеническим факторам производственной среды, особенностям организации режима питания и отдыха.

Согласно имеющимся теоретическим концепциям, те внутренние и внешние воздействия, которые вызывают у человека систему адаптационных реакций, по сути, являются стрессогенными. Вот почему помощь в психофизиологической адаптации должна опираться на фундаментальное изучение стресса.

Г. Селье выделял три фазы развития адаптационного синдрома: 1) возникновение тревоги, 2) развитие сопротивления организма, 3) истощение приспособительных возможностей.

В *первой фазе* происходит мобилизация сил для оказания сопротивления стрессогенному фактору. Задачами руководителя, профконсультанта, наставника, оказывающего поддержку новому специалисту, на этой фазе становятся:

– снятие состояния тревоги и замена его установкой на ориентировочное поведение;

– переформирование отношения: замена установки на преодоление трудностей установкой на применение имеющегося жизненного и профессионального опыта для решения субъективно новых задач;

– формирование чувства социальной защищенности и поддержки;

– создание климата социальной поддержки нового сотрудника.

Во *второй фазе* развиваются поведенческие реакции, направленные на то, чтобы справиться с задачей. Нередко человек открывает для себя новые возможности, осваивает не использовавшиеся ранее способы адаптивного поведения, его деятельность становится эффективной в новой для него ситуации. Задача наставника в этой фазе – помочь в выборе эффективных форм поведения, нахождении своего индивидуального стиля деятельности, позволяющего оптимально распределять усилия.

Третья фаза – это либо выход из состояния стресса, либо потеря сил и отказ от борьбы. Реакция людей на стрессоры в значительной мере зависит от их чувствительности, толерантности, устойчивости к воздействиям и потребности в сильных ощущениях. Затянувшаяся 2-я фаза приведет к «перегоранию» работника и может завершиться разнообразными физиологическими сдвигами (например, обострением имеющихся хронических заболеваний).

Психофизиологическая адаптация во многом зависит от состояния здоровья работника, защитных реакций организма на уровень и колебания внешних факторов (температура, освещенность, загазованность, вибрация, шум и т.п.).

Улучшение санитарно-гигиенических условий труда и быта работников, появление все большего количества удобных и современных квартир, одежды, предметов туалета не могут не сказаться на производственной деятельности. Современный работник чутко относится к отклонениям от субъективно воспринимаемых им норм санитарно-гигиенического комфорта, ритмов труда, удобства рабочего места и т.д.

Данная форма адаптации наиболее важна для производственных предприятий и организаций, где используется сложная технология и существует опасность получения производственных травм. Условия труда в офисах и торговых фирмах, как правило, стандартны, но новичку требуется некоторое время, чтобы подстроиться под ритм работы, интенсивность психофизических нагрузок. Каждый старается обустроить

рабочее место по-своему. Необходимые инструменты, бумаги раскладывают так, чтобы было удобно с ними работать, на стены прикрепляют постеры и календари, в шкафчики убирают предметы туалета и посуду. Психофизиологическая адаптация проходит быстро и безболезненно и определяется главным образом состоянием здоровья и правильной организацией режима труда и отдыха в соответствии с принятыми санитарно-гигиеническими нормами.

Наставник может считать успешно завершенной программу поддержки нового сотрудника в период адаптации лишь тогда, когда будет иметь в своем распоряжении сведения о том, что сотрудник вошел в привычный для себя рабочий ритм и без утомительных усилий справляется с профессиональными функциями, не испытывая психофизиологического дискомфорта.

В целях диагностики психофизического состояния сотрудника можно воспользоваться методикой «Самочувствие. Активность. Настроение» или цветовым психофизиологическим тестом Люшера. Тест Люшера позволит вычислить так называемый вегетативный компонент, предложенный венгерским психологом К. Шипошем. Вегетативный компонент обнаруживает установку испытуемого на энергозатраты, расходование сил либо на минимизацию усилий, восстановление, самосохранение.

9.3. Социально-психологическая адаптация. Нормы первого и второго уровней

Социально-психологическая адаптация – это приспособление к новой социальной среде, включение в систему межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с какой-либо формальной или неформальной группой.

Практика показывает, что наибольшую сложность у новых сотрудников вызывает усвоение групповых норм и включение в уже существующую сложившуюся систему межличностных связей.

Групповые нормы даже в строго регламентированных деловых отношениях выступают как их основа, выполняя регулятивные, оценочные, санкционирующие и стабилизирующие функции. Уровни групповых норм зависят от степени обязательности их соблюдения. Наибольшей важностью для нового сотрудника обладает информация

относительно групповых норм, соблюдение которых является обязательным, а нарушение совершенно недопустимо.

Помимо общеизвестных *нравственных и правовых норм*, в каждой организации есть *нормы, направленные на соблюдение разных видов дисциплины* (финансовой, трудовой, административной, производственной и технологической). Это *нормы первого уровня.* Они обусловлены требованиями техники безопасности, особенностями финансово-хозяйственной деятельности предприятия, условиями технологического процесса, необходимостью соблюдения дисциплины на рабочем месте. Сюда входят также нормы, связанные с требованиями профессиональной культуры.

Примеры. К нормам первого уровня в зависимости от типа организации могут быть отнесены следующие:

- ношение белых халатов в медицинском учреждении;
- ношение спецодежды;
- строгое соблюдение технологии изготовления продукции;
- запрет на применение ненормативной лексики;
- высокая социальная ответственность за результаты своего труда;
- обязательное соблюдение иерархии при обращении к вышестоящим руководителям;
- сохранение технологической тайны;
- конфиденциальность перерабатываемой информации;
- соблюдение границ своей профессиональной компетенции.

Особенностью этих норм является то, что несоблюдение или нарушение какой-либо из них одним сотрудником может привести к сбою в работе целого подразделения или всей организации.

Самые острые межличностные конфликты между руководителем и подчиненным происходят из-за нарушения последним норм первого уровня. Задача профконсультанта, наставника – не только познакомить нового сотрудника с нормами, но и предупредить его о возможных последствиях их нарушения, а также рассказать о типичных случаях нарушения норм новичками в данной организации и способах предотвращения подобных ситуаций.

К *нормам второго уровня* относятся те, от которых допускаются незначительные отклонения. Нормы второго уровня служат, как правило, источником конфликта между сотрудниками.

Примеры. К нарушениям норм второго уровня, вызывающим межличностные конфликты, можно отнести следующие:

– слишком продолжительный разговор личного характера по служебному телефону, которым пользуются несколько сотрудников;

– обращение на «ты» к сотруднику без его согласия;

– отказ от участия в каком-либо традиционном для данной группы мероприятии неслужебного характера;

– опоздания без уважительных причин;

– отказ заменить отсутствующего сотрудника или выполнить его функции вопреки тому, что так принято в организации;

– проявление инициативы вопреки сложившейся традиции работать только по указанию руководителя.

Легко заметить: то, что установилось как привычная норма в одной организации, может быть воспринято как ее нарушение в другой. Поэтому новому сотруднику сложно перенять сложившиеся нормы, тем более что некоторые из них могут противоречить его убеждениям и жизненной позиции. Задача профконсультанта, наставника – помочь привести к взаимному соответствию позицию нового сотрудника и интересы группы. При этом возможны ситуации, когда сложившиеся групповые нормы, став привычными, не воспринимаются никем из сотрудников как неправильные или несправедливые, хотя на самом деле и являются таковыми.

9.4. Профессиональная адаптация в организации

Профессиональная адаптация – это приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места, освоение работником новых для него профессиональных функций и обязанностей, доработка требуемых навыков и умений, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, развитие конкурентоспособности.

Профессиональная адаптация – сложный и длительный процесс, который начинается со времени вступления в трудовую деятельность и продолжается на протяжении всей жизни. Для объяснения процесса профессиональной адаптации был выдвинут ряд теорий.

Теоретик в области профессионального развития, Д. Супер, и его коллеги выделяют три стадии в процессе профессиональной адаптации (определение, поддержание и спад). Супер описал задачи развития, которые решаются индивидуумом на каждой из стадий. Основная задача

начальной фазы, или фазы определения карьеры, состоит в реализации профессиональных предпочтений и осознании потребности достижения стабильности в профессиональной карьере. На следующей фазе индивидуум либо действительно приобретает постоянную работу, либо оказывается вынужденным смириться с более или менее постоянной нестабильностью. Наконец, индивидуум закрепляется и прогрессирует в избранной профессиональной карьере.

Другие стадии были предложены Миллером с соавт. (пробный период, стабильный период, и период отхода от дел) и Р. Хэвигхёрстом (становление, поддержание и раздумья).

Основным фактором успешности в этом виде адаптации является соответствие реальной и требуемой компетентности работника. Преобладание реальной компетентности над требуемой приводит к снижению мотивации, разочарованию, так как для специалиста важно, чтобы был востребован весь имеющийся у него профессиональный опыт. Во-первых, это повышает привлекательность работы; во-вторых, дает возможность для самоактуализации; в-третьих, увеличивает шансы на более высокую оплату труда; в-четвертых, способствует повышению престижа в организации. Преобладание требуемой компетентности над реальной, приводит к профессиональной (полной или частичной) непригодности специалиста к данному рабочему месту.

Возможны ситуации, когда специалист просто неадекватно оценивает свою компетентность, либо сравнивая себя с высококлассными специалистами или сделав поспешные выводы по результатам случайных наблюдений (недооценка), либо не дав себе труда основательно оценить содержание деятельности, которой ему придется заниматься (переоценка). Проблемами, с которыми в этом случае специалист может обратиться к профконсультанту, могут быть:

– неадекватная оценка своей компетентности (завышенная или заниженная);

– несоответствие реальной и требуемой компетентности.

В первом случае профконсультант направляет усилия на то, чтобы максимально приблизить оценку специалиста к реальности. Для этого используются приемы коррекции самооценки: обучение умению сравнивать себя лишь с самим собой, помощь в выработке надежных критериев самооценки, совместный с клиентом анализ содержания и задач деятельности и сопоставление ее требований с возможностями клиента.

Во втором случае может быть поставлен вопрос о кадровом перемещении на другую должность. Если это в данный момент нереально, то совместно с клиентом прорабатывается план служебного продвижения, карьеры в организации, анализируются возможности использования избытка профессионального потенциала клиента в интересах организации и его самого. Если встает вопрос о профнепригодности, имеет смысл подготовить специалиста к принятию участия в аттестации и оценке его профессиональных возможностей с помощью специальных экспертных процедур. В этом случае клиент особенно нуждается в психологической поддержке, так как, по существу, речь идет о фрустрации. Известно, что при фрустрации имеется лишь один конструктивный выход: постановка новых целей.

Также рассматриваются еще два вида профессиональной адаптации:

– первичная – приспособление молодых сотрудников, не имеющих опыта профессиональной деятельности (например, выпускников вузов);

– вторичная – приспособление сотрудников, имеющих опыт профессиональной деятельности (например, в ситуации вынужденной смены работы).

Большинству руководителей хорошо известно, что адаптационный период – это время наибольшей вероятности того, что работник примет решение об уходе из организации в силу разных причин. Именно на адаптационный период сотрудников (от 1 года до 3 лет) приходится самый высокий уровень текучести кадров. Практика показывает, что нередко те задачи, которые привычно решаются давно работающими сотрудниками, оказываются не под силу новичкам, плохо сориентированным в сложившейся организационной ситуации.

Пример. В крупном производственном авиационном объединении из одного из слесарных цехов в основном увольнялись те, кто проработал от нескольких месяцев до полугода. Социологическое обследование позволило выявить причину высокой текучести в период адаптации. Ею оказались плохие организационные условия для новичков: отсутствие собственного шкафчика для хранения сменной одежды, инструмента, технологических карт и пр.; отсутствие специально закрепленного постоянного рабочего места и обязанность работать на случайных рабочих местах, оказавшихся в этот день свободными; необходимость выполнять задания, которые в этот день требовались для устранения узких мест в

работе цеха. В результате новый работник много времени затрачивал на решение организационных вопросов в начале и конце рабочего дня, наблюдались многократные случаи утери и пропажи личных вещей и инструментов. Выработка в этих случаях падала, соответственно, существенно ниже оказывалась заработная плата. Если работник получал наконец свое рабочее место и определенный постоянный тип заданий, которые закреплялись только за ним, то он оставался в цехе на длительное время.

9.5. Организационная адаптация и организационная культура

Организационная адаптация – это адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации, усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке.

Организационная (корпоративная) культура – это образ жизни, мышления, поведения людей в организации, основа которого – общность профессиональных и социальных целей и ценностей.

Организационная культура является естественной, привычной средой для людей, работающих в одной организации, она формируется в процессе их совместной деятельности. *Организационная культура есть результат внешней адаптации (выживания организации, определения ее рыночной ниши, установления отношений с властями и конкурентами) и внутренней интеграции (развития и преобразования формальной социальной группы работников организации в команду единомышленников).*

В организационную (корпоративную) культуру входят следующие структуры: 1) ценностно-нормативная; 2) организационная; 3) коммуникативная; 4) социальных отношений в коллективе; 5) игровая (мифы, легенды, обычаи, традиции и т.п.); 6) внешней идентификации организации, или фирменный стиль (герб, символика).

Во всех преуспевающих компаниях мира ведется целенаправленная работа по формированию полезных качеств организационной (корпоративной) культуры и управлению ею. Элементы фирменного стиля,

их развитость и завершенность указывают на уровень развитости и целостности образа организации.

Для того чтобы адаптация новых сотрудников в организации проходила быстро, эффективно и приводила к оперативному включению новичка в жизнедеятельность организации, некоторые организации разрабатывают и реализуют специальную *программу по адаптации сотрудника в организации.* Такая программа может включать:

– вручение новому сотруднику специальной памятки, брошюры;

– вручение информационного издания, где содержатся самые необходимые сведения об организации;

– показ видеофильма об организации;

– встречу группы новых сотрудников с одним из ведущих руководителей организации;

– многообразные способы предоставления новому сотруднику возможности задать возникшие у него вопросы и получить на них компетентные исчерпывающие ответы.

Новый сотрудник, как правило, испытывает потребность в следующих сведениях об организации:

– режим труда и отдыха в данном подразделении и организации в целом;

– правила внутреннего распорядка;

– места расположения столовых, буфетов, туалетов, курительных комнат, библиотеки, порядок их работы;

– история создания и развития организации, ее сегодняшнее состояние, выпускаемая продукция и оказываемые услуги;

– периодичность оплаты труда, дни, время и место выдачи зарплаты;

– работа в праздничные и выходные дни и ее оплата;

– правила оформления отпусков в связи с заболеванием или несчастным случаем и их оплаты;

– процедура подачи жалоб, предложений в адрес администрации;

– структура управления организацией и подразделением;

– имена, отчества, фамилии, контактные телефоны руководителей и ответственных лиц основных служб организации.

Адаптация новых сотрудников в коллективе – одна из важных задач, которую приходится решать службе по работе с персоналом в организации.

9.6. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности

Существует множество профессий, имеющих экстремальный характер, когда присутствуют, по выражению К.М. Гуревича, катастрофогенные ситуации. К числу тех, кто занят в подобных сферах, относятся оперативные дежурные энергосистем, водители авто-, авиа-, и морского транспорта, космонавты, военные и т.д. Главный фактор здесь переживание опасности в связи с возможными авариями и большой личной ответственностью за их ликвидацию.

Экстремальная ситуация приводит к нарушению сенсорной и мыслительной деятельности. Человек неадекватно воспринимает показатели приборов (зацикливается на одном-двух из них, игнорируя другие), соответственно принимая и неправильные решения, а порой вообще забывая, что же надо делать. Одновременно многие авторы отмечают, что подверженность стрессу у людей неодинакова.

В исследовании операторов руководителей энергосистем, проведенном К.М. Гуревичем и В.Ф. Матвеевой, было показано: «оперативные качества», позволяющие успешно справляться с работой в аварийной ситуации, более выражены у лиц с сильной нервной системой. Ненадежными оказались те, кто имел слабую нервную систему и преобладание торможения. У них часто наблюдалась растерянность, доходящая до шока.

Л.А. Копытова обнаружила, что наладчики, обладающие слабой нервной системой, покрываются потом при простое станков, их нервирует крик мастера. То же выявил Е.А. Климов у ткачих, отличавшихся инертностью нервных процессов: для них всякая неожиданно возникающая ситуация оказывается стрессогенной из-за их плохой переключаемости.

В профессиональной деятельности водителей городского транспорта экстремальность ситуаций – фактор постоянный. Исследования показали, что при стаже более 5 лет высокую надежность показывают водители, у которых отмечаются подвижность нервных процессов и сильная нервная система. Водители с инертностью нервных процессов осторожны при

управлении транспортными средствами, сравнительно редко нарушают правила движения, но, несмотря на это, попадают в аварии чаще. Самая высокая надежность у водителей, имеющих наряду с сильной нервной системой среднюю степень подвижности нервных процессов.

В профессиях, где деятельность связана с неожиданно возникающими проблемными ситуациями (например, у диспетчеров энергосистем), профессиональная пригодность обусловлена сильной нервной системой и преобладанием возбуждения над торможением.

Успешность деятельности пожарников в экстремальных ситуациях зависит от склонности к риску, которая, по сведениям А.П. Самсонова, сильнее выражена у тех из них, кто имеет сильную нервную систему и низкую степень тревожности.

Приведенных примеров достаточно для утверждения того, что с экстренными ситуациями, возникающими в процессе профессиональной деятельности, успешнее справляются лица, обладающие сильной нервной системой и подвижностью нервных процессов. Чем напряженнее деятельность и выше ответственность, весомее цена ошибки, тем в большей мере ухудшается эффективность деятельности людей со слабой нервной системой. Люди же с сильной нервной системой, наоборот, в этой ситуации мобилизуются и улучшают эффективность своей деятельности. Не случайно В.Д. Небылицын ввел понятие «оперативной надежности человека», основанной на типологических особенностях свойств нервной системы и включающей в себя выносливость к экстренному напряжению и перенапряжению, устойчивость к помехам.

Конечно, это не означает, что люди с сильной нервной системой выдержат любую напряженную ситуацию. Приведенные примеры свидетельствуют о том, что у них выше шансы справиться с большим психическим напряжением, нежели у людей со слабой нервной системой. Вместе с тем следует подчеркнуть, что обычная ситуация мало способствует мобилизации людей, имеющих сильную нервную систему. Они выкладываются в основном в экстремальных обстоятельствах. Соответственно и мотивация их деятельности со стороны (педагогом, тренером, мастером на производстве) должна быть более сильной, чем лиц со слабой нервной системой. Последних нельзя стимулировать чрезмерно активно, брать с них обязательства о непременном достижении высокого результата. Перед ними нужно ставить цели не предельные, а оптимальные. Субъекты со слабой нервной системой предпочитают быть

ведомыми, а не лидерами. Избегание всяческих стрессов – это основа их комфортного существования.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятия «адаптация», «адаптация персонала», «дезадаптация».*
2. *В чем заключается психофизиологическая адаптация персонала?*
3. *В чем заключается социальная адаптация персонала?*
4. *В чем заключается профессиональная адаптация персонала?*
5. *В чем заключается организационная адаптация и организационная культура?*
6. *Какие сведения об организации интересуют нового сотрудника?*

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ
ТЕМА 10. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА

Вопросы для рассмотрения:

9.1. Понятия «стресс», «стрессор». Формы и фазы стресса.
9.2. Физиологические изменения в организме при стрессе.
9.3. Факторы труда и трудовой ситуации, провоцирующие стресс.
9.4. Управление стрессом.

10.1. Понятия «стресс», «стрессор». Фазы, формы и виды стресса

Стресс (англ. *stress* – напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на сильное или длительное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также, соответствующее состояние организма в целом. Эта реакция направлена на преодоление возникающих препятствий и приспособление к трудностям, и их постепенное уменьшение, или адаптацию к ним.

Еще в 1920-е годы, во время обучения в Пражском университете, Селье обратил внимание на то, что начало проявления любой инфекции одинаково (температура, слабость, потеря аппетита). В этом, в общем-то, известном факте он разглядел особое свойство – универсальность, неспецифичность ответа на всякое повреждение. Экспериментами на крысах было показано, что они дают одинаковую реакцию, как на отравление, так и на жару или холод. Другими исследователями было обнаружена сходная реакция у людей, получивших обширные ожоги. Данный феномен Ганс Селье назвал первоначально – общий адаптационный синдром. Впоследствии Ричард Лазарус ввел понятие «психологического стресса», характерного для людей с их сложно организованной психикой. Было показано, что закономерности развития психологического стресса существенно отличаются от биологического стресса, который Г.Селье изучал на лабораторных крысах[1].

Причины, вызывающие стресс, называют ***стрессорами.*** Это кризисные ситуации и неблагоприятные условия жизни.

У стресса существует три фазы:

[1] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

1) реакция тревоги, которая заключается в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

2) фаза адаптации (сопротивления), которая позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс раздражителями;

3) фаза истощения. Возникает, когда затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Различают две формы психологического стресса: «эустресс» и «дистресс».

«Эустресс» (гр. eu – хорошо + англ. stress – напряжение) – положительная форма стресса, которая характеризуется переживанием положительных эмоций; состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их; положительный стресс.

Дистресс (греч. dys – приставка, означающая расстройство + англ. stress – напряжение; англ. distress – горе, недомогание, истощение, нужда, обида) – отрицательная форма стресса, связанная с выраженными негативными эмоциями от происходящего увиденного или услышанного события, и оказывающая вредное влияние на здоровье.

По характеру воздействия стресса на человека, стресс подразделяют на следующие виды: нервно-психический, антропогенный стресс, тепловой стресс, световой и др. Особенное внимание науки к стрессовым явлениям человека начало проявляться в начале XX-го века.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника.

10.2. Физиологические изменения в организме при стрессе

Когда нас настигает необычная, трудная жизненная ситуация в коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция. Возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет гипофиз выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие

физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В этот период подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, после стресса обычно не прибегает к выплеску всей скопившейся мышечной энергии, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов – глюкокортикоидов, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, защищающую человека и животных от чужеродных веществ и инфекционных агентов, проникающих в организм извне, например, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые. Вот почему люди, находящиеся в состоянии психологического стресса, чаще болеют инфекционными заболеваниями. Нарушая систему иммунитета, стресс делает организм беззащитным перед инфекцией.

Американскими исследователями был установлен интересный факт: у людей, подвергшихся воздействию психологического стресса, значительно снижено содержание лейкоцитов в крови, а ведь именно лейкоциты играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма. В условиях длительного стресса процесс восстановления количества лейкоцитов до нормы может длиться несколько месяцев. Хотя на снижение уровня лейкоцитов могут влиять разные факторы, например, химиотерапия, свой вклад в этот процесс может внести и психологический стресс.

Аналогичная ситуация складывается и с иммунной защитой организма от опухолевых клеток. Против раковых клеток в организме действуют несколько видов специализированных клеток иммунной системы, которые обнаруживают и уничтожают опухолевые клетки. В результате стресса происходит нарушение клеточной иммунной защиты, что может способствовать развитию опухоли. Выяснилось, что при стрессе напряженность иммунной системы и активность естественных защитных сил организма снижается у людей, состояние которых характеризуется мрачными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием.

И, наоборот, иммунная система более устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный исход и судьбу, уверенность в своей способности справиться с угрожающей жизни ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

Что касается эустресса**,** то он имеет те же процессы, плюс происходит улучшение памяти и концентрации. Ещё интересным фактом является то, что при эустрессе мы перестаём болеть. Это происходит потому, что у организма не остается времени на то чтобы заболевать, так как он «занят» другим делом – борьбой с сильным внешним раздражителем. Но не стоит забывать, что невозможно постоянно находиться в «возвышенном», «готовом свернуть горы» состоянии. Организму нужен отдых, так как положительный эустресс с лёгкостью может трансформироваться в дистресс, энергия превратится в рассеянность, иммунитет резко снизится. Для того чтобы не пережить такой трансформации нужно научиться регулировать потоки стрессов.

Известно так называемое *посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР) (posttraumatic stress disorder) – психическое состояние человека, характеризующееся комплексом взаимосвязанных признаков (симптомов), возникающих как следствие экстремального травматического стрессового воздействия. К таким травматическим событиям относятся: участие в боевых действиях, насильственные нападения на личность (сексуальное или физическое насилие, ограбление, групповое нападение), киднеппинг, пребывание в качестве заложника, террористические нападения, пытки, содержание в качестве военнопленных, разного рода катастрофы, ситуации, когда человеку ставится диагноз неизлечимой, опасной для жизни болезни и т.п. ПТСР может быть особенно тяжелым и длительным, когда его причиной являются действия других людей (например, изнасилование).

10.3. Факторы труда и трудовой ситуации, провоцирующие стресс

Для того чтобы оказывать организациям помощь в профилактике стресса, необходимо знать факторы трудовой ситуации, его вызывающие. Под стрессором (синонимы – «стресс-фактор», «стресс-ситуация») понимается «чрезвычайный раздражитель, значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс»[1].

[1] Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2003. – С.366.

Исследования, посвященные данному вопросу, ведутся с середины 60-х гг. прошлого века. В итоге составлен перечень таких факторов, наличие которых связывается с высокой вероятностью возникновения у персонала трудового стресса, и этот перечень оказывается достаточно обширным. В самом общем виде различают следующие виды стрессоров:

– физиологические (чрезмерные боль, шум, загрязненный воздух, неблагоприятное питание, воздействие экстремальных температур, прием ряда лекарственных препаратов и др.);

– психологические (информационная перегрузка, нереалистические ожидания и притязания, критические события в жизни, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.).

К числу факторов стресса, связанных с содержанием и процессом труда, относятся условия труда, рабочие нагрузки, ролевая неопределенность, ролевой конфликт, ответственность, не всегда достаточный уровень зарплаты. Выявлено, что особенно уязвимы для стресса представители среднего звена управления.

Эти руководители испытывают стресс из-за наличия малой реальной власти при высоком уровне ответственности. Они живут с ощущением давления, как со стороны своего руководства, так и со стороны подчиненных. Они являются мишенью для сокращений или преждевременной отставки по возрасту. Стресс в труде испытывают и те, кто страдает от монотонного труда, и те, кто занят новаторством и изобретательством. Естественно, что причины стресса в этих случаях различны.

По мнению Д. Фонтана, для анализа стресса руководителей можно выделить две большие группы стрессоров:

– стрессоры служебной деятельности;

– стрессоры внеслужебной деятельности.

Стрессоры служебной деятельности подразделяются на общие и специфические. В качестве общих стрессоров выступают следующие:

1) Плохая организация служебной деятельности (задержки, безответственность, неритмичность), то есть отсутствие системы в работе.

2) Недостаток сотрудников, заставляющий руководителя выполнять, кроме своих обязанностей, еще и обязанности других.

3) Нерациональный режим рабочего времени (работа в сверхурочные и неудобные часы).

4) Статусные проблемы (низкий статус – особенно у руководителей среднего звена, недостаточные перспективы служебного продвижения).

5) Заорганизованность, формализм и заседательская суета (ненужные ритуалы и процедуры, ненужное «бумаготворчество» и бесконечные совещания).

6) Неопределенность и непредсказуемость развития событий в организации.

Под специфическими стрессорами понимаются стрессоры, которые присущи не столько самой работе, сколько способу, с помощью которого осуществляется управленческая деятельность на соответствующем уровне. К специфическим стрессорам относятся следующие:

1) Нечеткие ролевые обязанности, когда руководитель не имеет четких служебных инструкций по поводу того, что он должен делать и за что несет ответственность.

2) Ролевой конфликт, возникающий в ситуации противоречивости требований, например, со стороны вышестоящих руководителей и подчиненных.

3) Нереалистично высокие притязания, стремление руководителя к совершенству, сделать работу максимально хорошо.

4) Особенности взаимодействия с вышестоящими руководителями, игнорирование ими мнения руководителя, в результате чего у последнего возникает чувство, что его недооценивают, не считаются с его мнением.

5) Ограниченная обратная связь с коллегами и подчиненными, приводящая к появлению чувства уязвимости и незащищенности.

6) Несправедливые и неправомерные требования к руководителю со стороны подчиненных и клиентов.

7) Постоянные нервные перегрузки, связанные с ненормированным рабочим днем, необходимостью постоянно решать какие-то вопросы и проблемы.

В соответствии с каузальной классификацией стрессов, предложенной Ю.В. Щербатых, все многообразие стрессов можно разделить на четыре группы по двум критериям: степени подконтрольности стрессора и его локализации[1]. Матрица стрессов образует «область мудрого принятия», «область конструктивных действий», «область субъективных стрессов» и «область саморегуляции».

[1] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

Например, если человек не может контролировать ситуацию, вызванную реальными событиями – то это «область мудрого принятия», и такие стрессы нейтрализуются с помощью рациональной психотерапии. Если же раздражающий фактор носит выдуманный, виртуальный характер (как это бывает с фобиями), то он относится к «области субъективных стрессов», если человек в принципе способен изменить ситуацию, то это область «конструктивных действий» и т.д. Данная классификация открывает широкие перспективы для терапии стрессорных состояний, так как для каждой группы применяются свои специфические методы психотерапии.

10.4. Управление стрессом

Управление стрессом – это совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессоров, либо свести это воздействие к минимуму. Управление стрессом включает *профилактику* стресса, *противодействие* стрессу и *самопомощь (саморегуляцию)* при стрессе.

Профилактика стресса. До появления стресса необходимо обеспечить профилактику – предупреждение стресса.

В комплексе мероприятий, направленных на предупреждение стресса и оптимизацию состояний человека в процессе труда, используют приемы гуманизации труда, предметной и социальной среды. Основная направленность этих приемов состоит в гармонизации условий, характера и содержания деятельности с психологическими и психофизиологическими характеристиками индивида.

Гуманизация труда или прочих видов деятельности предполагает:

– оптимизацию нагрузки в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями, что реализуется через подбор исполнителей;

– оптимизацию нагрузки в связи с учетом динамики работоспособности, что реализуется через совершенствование режимов загрузки (борьба со штурмовщиной, недогрузками и простоями), оптимизацию режимов труда и отдыха;

– в производственных условиях: выбор психологически приемлемого варианта разделения труда, использование практики обогащения труда и борьба с принудительным ритмом и темпом деятельности.

Гуманизация предметной среды и условий деятельности включает:

– обеспечение условий деятельности в соответствии с существующими гигиеническими стандартами (температура, освещенность, шумы, вибрация);

– обеспечение визуальной комфортности за счет:

a) борьбы с визуально-агрессивной внешней средой (повторяющимися примитивными элементами в интерьере);

b) обеспечения визуальной соразмерности объектов внешней среды человеку;

c) привнесения природных объектов в обедненную с этой точки зрения производственную среду;

– внедрение эргономичного предметного окружения и орудий труда.

Гуманизация социальной среды предполагает создание организационных предпосылок для оптимизации социального взаимодействия и удовлетворения высших социальных потребностей человека.

Противодействие стрессу – включает ряд мер, подходов и стратегий поведения, направленных на снятие или ослабление негативных последствий стресса.

Самым мощным средством урегулирования стресса является сознание человека. Важно только научиться умело им пользоваться. Для этого прежде всего необходимо уметь анализировать индивидуальную картину стресса. Анализ включает ряд следующих действий[1]:

– составление перечня стрессоров (что делает их подконтрольными или прогнозируемыми);

– ранжирование стрессоров (от самого сильного к самому слабому);

– планирование реальных и конкретных действий по отношению к стрессорам. Здесь могут быть предприняты следующие действия:

– немедленные действия, которые можно сделать в ближайшее время;

– перспективные действия – в отношении стрессоров, поддающихся коррекции;

– игнорирование или адаптация по отношению к стрессорам, которые находятся вне пределов досягаемости; к ним необходимо

[1] Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2003. – С. 382-387.

приспособиться и принять такими, какие они есть, например, плохие условия работы.

Также необходима мобилизация физиологических возможностей организма. Этому способствуют: увеличение приема жидкости, сбалансированное питание, дыхательные и физические упражнения.

В качестве конкретных способов преодоления стресса также могут быть названы.

1) Самогипноз (один из лучших способов снятия стресса).
2) Аутогенная тренировка.
3) Ведение личного дневника.
4) Медитация (это, пожалуй, лучшее для снятия стресса).
5) Йога – способствует не только снятию стресса, но и гармонизации организма в целом.
6) Игры (только настольные или спокойные компьютерные; азартные игры не только не способствуют снятию стресса, но мешают ему).
7) Смех.
8) Биологическая обратная связь.
9) Музыкальная терапия.
10) Пешая прогулка.
11) Работа в саду или огороде.
12) Тайм менеджмент.
13) Прослушивание любимой музыки.
14) Сбалансированное питание.
15) Изучение техники общения с людьми
16) Ароматерапия.
17) Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин.
18) Зелёный чай.

Важно, чтобы каждый человек хорошо осознавал свое психическое состояние, вызванное стрессом, и нашел те способы саморегуляции, которые наиболее удобны для него.

Меры самопомощи при стрессе. В настоящее время в литературе и других источниках можно найти множество советов и рекомендаций по оказанию самопомощи при стрессе. Один из ведущих специалистов в области стресс-менеджмента, Ю.В. Щербатых предлагает следующих алгоритм. При возникновении стресса, человек должен сначала успокоиться. Для этого используется специальное упражнение

«Антистрессорное дыхание с задержкой на выдохе», позволяющее сдвинуть вегетативный баланс в сторону парасимпатической системы. Затем человек должен определить – к какому типу относится стрессор: 1. Раздражающий фактор не подконтролен человеку; 2. Человек может воздействовать на стрессор; 3. Стресс носит виртуальный характер и создан в соображении сами субъектом. В зависимости от принадлежности к одной из этих трех групп выбирается и тактика работы со стрессом. Для первой группы лучше подходит рациональная психотерапия, для второй – поведенческая терапия или ресурсный подход НЛП, для третьей нужна более глубокие методы психотерапии[1].

Существуют и другие рекомендации по преодолению (копингу) стресса. Приведем в качестве примера некоторые из них[2].

Первые три годятся практически для всех ситуаций – даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь. Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае.

1. *Противострессовое дыхание.* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание – главная составляющая психосоматического равновесия.

2. *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. *Инвентаризация.* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно

[1] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

[2] Первая самопомощь при стрессе [электронный документ] http://myblogіnfo.ru/view_post.php?id=56

найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. *Смена обстановки.* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) «по цветам» (см. в пункте 3).

5. *Расслабление.* Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно – внимание: очень медленно! – поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. *Отвлечение.* Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, – помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. *Музыка.* Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. *Арифметика.* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. *Общение.* Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. *Дыхание.* Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

Итак, каждый человек обладает способностью ауторегуляции – нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею. Человек не беспомощен перед стрессом.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятия «стресс», «стрессор», «эустресс», «дистресс».*
2. *Каковы физиологические изменения в организме при стрессе?*
3. *Как влияет стресс на состояние иммунной системы организма?*
4. *Назовите виды стрессоров.*
5. *Особенности стрессоров в работе руководителя.*
6. *В чем заключается профилактика стресса, противодействие стрессу, самопомощь при стрессе.*
7. *Используя известные методики, определите свой уровень стресса.*

ТЕМА 11. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Вопросы для рассмотрения:

11.1. Понятие «работоспособность».

11.2. Закономерности динамики работоспособности.

11.3. Приемы управления работоспособностью.

11.1. Понятие «работоспособность»

В соответствии с современными представлениями в области психологии труда и инженерной психологии работоспособность рассматривается как системное свойство, которое образуется в результате включения субъекта в деятельность, проявляется и оценивается в процессе деятельности. Работоспособность определяется совокупностью взаимосвязанных, взаимообусловленных свойств, качеств человека и внешних факторов, компонентов деятельности.

Работоспособность – свойство человека, характеризующее его способность выполнять конкретную работу в течение заданного времени, с требуемыми эффективностью и качеством.

Работоспособность, ее уровень и степень устойчивости определяется комплексом профессиональных, психологических и физиологических компонентов, отражающих основные особенности субъекта деятельности:
а) профессиональным опытом и подготовленностью – уровнем развития, пластичностью, устойчивостью специальных знаний, навыков, умений;
б) направленностью личности специалиста – характером и степенью выраженности потребностей, установок и мотивов деятельности;
в) функциональным состоянием организма и величиной его резервных возможностей – состоянием здоровья, наличием утомления (переутомления), нервно-психического напряжения, «трудных» психических состояний и т.п.

Работоспособность также зависит от индивидуальных психологических, физиологических, физических особенностей субъекта деятельности, а также от инженерно-психологических, психофизиологических, антропометрических, гигиенических и других свойств объекта (средств), содержания (процессов), условий и организации деятельности.

Понятие «работоспособность» используется, как правило, в связи с конкретными видами деятельности. Это находит свое выражение в

частных показателях оценки уровня работоспособности, адекватных характеру данного вида труда. Однако в ряде случаев понятие употребляется в более общем, неспецифическом виде (например, умственная или физическая работоспособность, операторская работоспособность и т.п.).

Понятие «работоспособность» предстает также в двух аспектах. С одной стороны, как ее уровень в текущий отрезок времени. В практике изучения и оценки конкретной профессиональной деятельности эта характеристика работоспособности является основной, а в качестве ее ведущих показателей используются показатели психофизиологической цены деятельности и главным образом – результат работы. С другой стороны, понятие «работоспособность» выступает как производное психологической категории «способность», и в этом плане оно означает потенциальную возможность человека выполнять конкретную работу с определенной эффективностью и качеством.

11.2. Закономерности динамики работоспособности

Для оценки работоспособности применяется комплексный подход, при котором используются показатели, относящиеся к разным системам:

1) показатели эффективности или продуктивности деятельности;
2) показатели самочувствия человека;
3) психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности.

На основании совместного анализа данных по соотношению изменений в продуктивности деятельности и в психофизиологических показателях в процессе рабочего дня для физической и умственной деятельности на кривой работоспособности исследователями выделены следующие фазы:

Фаза «врабатывания» или нарастающей работоспособности. Характеризуется постепенным ростом работоспособности, привыканием к обстановке, к условиям деятельности, перестройки психики на рабочий ритм. На этом этапе, особенно в начальный его период, возможны значительные колебания (до 40%) производительности труда, точности рабочих операций и качества работы специалиста. Это происходит потому, что высокий уровень работоспособности, потенциальных возможностей организма не совпадает с состоянием психики, не подготовленной к

выполнению конкретных рабочих операций в специфических условиях деятельности. Общая продолжительность фазы врабатывания колеблется от 10-15 минут до получаса и в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей сотрудника и сфер их деятельности.

Фаза высокой устойчивой работоспособности. Она включает в себя два периода:

– *Период оптимальной эффективности деятельности,* сменяющий этап «врабатывания», характеризуется высокой и устойчивой производительностью труда, отсутствием ошибок при выполнении рабочих операций и сопровождается положительными эмоциями при полном отсутствии каких бы то ни было признаков утомления. Длительность периода оптимальной эффективности зависит от большого числа факторов, к которым относятся условия деятельности, состояние здоровья работников, полноценность отдыха, режим питания, благоприятная атмосфера в коллективе, наличие положительных эмоций и т.д.

– *Период полной компенсации*. Объективно о наступлении этого периода можно судить по некоторому учащению пульса, дыхания, появлению напряженности, повышению артериального давления крови, изменению сопротивления кожи. Субъективно человек еще испытывает в это время удовольствие от качественно выполняемой умственной или физической работы и только в определенные промежутки времени отмечает необходимость более полного сосредоточения внимания на выполняемых операциях, проскальзывающие элементы неуверенности в действиях. Уровень работоспособности по-прежнему остается высоким. Отличительная особенность этого периода в том, что появляются первые признаки утомления, которые легко преодолеваются (полностью компенсируются) волевым усилием, соответствующим настроем человека на качественное выполнение решаемых задач, силой преобладающих для данной личности мотивов, установок поведения.

Период оптимальной эффективности деятельности вместе с периодом полной компенсации составляют основную часть рабочего цикла (во всяком случае не менее 50% рабочего времени).

Фаза снижения работоспособности. Также включает два периода:

– *Период неустойчивой компенсации* характеризуется более выраженными признаками утомления. Работнику чаще всего уже не удается волевым усилием поддерживать высокий уровень

работоспособности, точно и своевременно реагировать на изменение обстановки на рабочем месте. Все более выраженное чувство усталости сопровождается значительными изменениями физиологических показателей. Время наступления этого периода зависит от индивидуальных особенностей работника, его выносливости, тренированности, режима жизни и деятельности организации, отдыха и ряда других факторов. При появлении признаков периода неустойчивой компенсации рекомендуется производить смену работников или учитывать время наступления этого этапа при нормировании труда (например, перерывы в работе).

– *Период прогрессивного снижения эффективности* деятельности отмечается быстрым нарастанием утомления, резко возрастает количество ошибочных действий, происходят значительные сдвиги в функциональном состоянии организма. Дальнейшее выполнение обязанностей является нецелесообразным, так как организм выходит за пределы обычной физиологической нормы. В то же время это не свидетельствует об израсходовании всех возможностей организма для продолжения деятельности. Так, например, широко известно, что даже в состоянии крайней усталости в ряде случаев у работников наблюдается за 20-30 минут до окончания смены кратковременное повышение эффективности деятельности (так называемый *«конечный порыв»*).

Хорошо изучены колебания производительности труда, вызываемые суточным ритмом жизни человека. Этот ритм является результатом привыкания к цикличности таких природных процессов, как бодрствование и сон. Наиболее высокая работоспособность человека в 8.00-12.00, а также в период между 17.00 и 21.00. Хуже всего работники справляются с рабочими заданиями в такие временные интервалы, как 14.00-16.00 и особенно 2.00-6.00 ночи. Установлено, что 255 опрошенных водителей засыпали за рулем между 12 и 15 часами дня и 58% водителей – в промежуток 0.00 – 5.00 утра.

Работоспособность в течение суток также зависит от типа личности. Так называемые «совы» лучше приспособлены к вечернему труду. «Жаворонкам» лучше работается в первой половине дня. «Голуби» или «аритмики» примерно одинаково работоспособны как днем, так и вечером.

Известна простая методика по выявлению своей принадлежности к тому или иному типу работников. Ее автор – немецкий физиолог Г. Хольдебрант. Необходимо число сердечных сокращений в минуту (в

спокойном состоянии) разделить на количество дыхательных актов (вдох-выдох) в минуту. Если у вас получилось соотношение 4:1, то вы – «аритмик». Если это соотношение 5-6:1, то вы – «жаворонок». Если же это соотношение в виде более 6:1, то вы «сова».

Также выявлено изменение работоспособности в течение рабочей недели. В основу этих исследований были положены изменения в частоте возникновения случаев производственного травматизма. Наиболее низкая работоспособность и производительность труда в понедельник. Наиболее высокая продуктивность труда в среду и четверг, а к концу недели она снижается.

11.3. Приемы управления работоспособностью

Обеспечение работоспособности необходимо при совершенствовании технических систем управления, условий и организации трудового процесса, проведения профессионального отбора специалистов и использования эффективных приемов их подготовки. Для повышения или поддержания работоспособности на заданном уровне существует достаточно большой комплекс приемов, разработанный и обоснованный в ряде исследований. Эффективным средством профилактики функциональных нарушений и обеспечения высокой работоспособности является индивидуальная регламентация деятельности, а именно – учет профессиональных, психологических, физиологических особенностей конкретного специалиста, его текущего состояния при организации режима труда, отдыха и питания, планирования трудовой нагрузки, ее периодичности, последовательности и длительности. Так, в зависимости от специфики производственной деятельности коллектива необходимо реализовать следующие мероприятия по режиму труда и отдыха:

– перерыв на отдых, их количество, периодичность, занятия во время перерывов;

– изменение темпа (ритма) работы;

– сменяемость производственной деятельности в течение рабочего дня;

– использование музыки во время работы.

Перерывы на отдых должны организовываться в соответствии со следующими рекомендациями.

Необходимо соблюдать постоянный ритм труда и отдыха, т.е. не нарушать время начала отдыха и возобновления трудового процесса. Это позволяет уменьшить длительность периода «врабатывания» после перерывов.

Не менять часто введенный режим. Перерывы на отдых должны быть чаще во второй половине дня.

При монотонной работе перерывы необходимо проводить чаще, но не продолжительные. Длительные перерывы неэффективны, так как они нарушают привыкание к работе.

Для каждого вида труда необходимо свое чередование труда и отдыха. При тяжелом физическом труде целесообразны более редкие, но продолжительные паузы, а при умственной нагрузке (особенно при наличии психологического напряжения) – короткие, но частые.

Нарушение чередования труда и отдыха способствует быстрому развитию состояния утомления, что снижает интерес к выполняемой работе, повышает раздражительность, возбудимость, которая проявляется в ухудшении сна и головных болях.

Действенным средством их профилактики и восстановления нормального функционального состояния является организация активного отдыха. В специальной литературе обоснованы формы и содержание активного отдыха (утренняя зарядка, тренировки на спецснарядах, спортивные игры, прогулки и т.д.). Как известно, физическая подготовка направлена не только на совершенствование силы, выносливости, скорости, ловкости, но и на развитие эмоциональной устойчивости, объема и распределения внимания, сенсомоторной координации и других качеств, необходимых для выполнения профессиональных заданий в экстремальных условиях деятельности. Одним из методов психогенного управления функциональным состоянием и соответственно работоспособностью является аутогенная тренировка и ее варианты в форме психосоматической саморегуляции (В.М. Звоников, М.М. Решетников и др.). Основная задача тренировок состоит в освоении трех методических приемов: а) аутогенной релаксации, предназначенной для снятия чрезмерного нервно-психического напряжения и самоуспокоения; б) аутогенной стимуляции, направленной на снятие явлений утомления и повышение или поддержание высокой работоспособности; в) релаксидеомоторной тренировкой, которая заключается в формировании образного представления профессиональной деятельности путем

мысленного проигрыша ее элементов и этапов на фоне аутогенной релаксации.

Известен ряд физиолого-гигиенических средств управления функциональным состоянием, а именно: ускоренная адаптация организма к измененным условиям внешней среды, дыхание чистым кислородом (ликвидация гипоксических состояний, возникающих при чрезмерных напряжениях), закаливание организма. Для профилактики мышечного дискомфорта в условиях длительной операторской деятельности и повышения общей работоспособности рекомендуется метод электростимуляции нервно-мышечного аппарата. Установлено, что его применение не только снимает явления мышечного дискомфорта, но и повышает умственную работоспособность на 20–30%. Уменьшение чрезмерного психического напряжения возможно при использовании метода центральной электроанальгезии (Э.М. Каструбин), основу которого составляет эффект электротранквилизации в результате применения импульсного электротока (замедление процесса проведения возбуждения в лобных долях головного мозга и ослабление, таким образом, коркового компонента эмоциональных реакций). Имеются психофармакологические средства, способствующие коррекции функционального состояния и повышению работоспособности.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «работоспособность», какие факторы влияют на работоспособность человека?*
2. *Назовите показатели работоспособности человека.*
3. *Охарактеризуйте фазы работоспособности.*
4. *Охарактеризуйте приемы поддержания оптимальной работоспособности.*
5. *Предложите приемы поддержания собственной оптимальной работоспособности.*

ТЕМА 12. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МОНОТОНИИ

Вопросы для рассмотрения:

12.1. Понятие о монотонии.
12.2. Причины появления состояния монотонии.
12.3. Механизмы развития монотонии.
12.4. Монотония и утомление.
12.5. Меры борьбы с монотонией.
12.6. Состояние психического пресыщения.

12.1. Понятие о монотонии

Монотония (от греч. monos – один, единый и tonos – напряжение, ударение) – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе. Характеризуется снижением тонуса и восприимчивости, ослаблением сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, стереотипизацией действий, появлением ощущений скуки и потери интереса к работе. Продуктивность деятельности лишь на некоторое время восстанавливается за счет включения особых волевых усилий[1].

Монотония особенно быстро развивается в условиях монотонного труда, для которого характерно однообразие выполняемых операций, бедность впечатлений, когда в сознании работников образовывается «психологический вакуум». В настоящее время число профессий, отличающихся монотонным характером труда, продолжает возрастать.

Состояние монотонии часто встречается на производстве, в учебной деятельности, в учебно-музыкальной и спортивно-тренировочной, да и просто в обычной жизни (так называемая «монотония быта»). В психологической литературе одно из первых упоминаний о состоянии монотонии встречается в работе Г. Мюнстерберга. Изучением этого состояния интересуются физиологи, психологи, социологи. И это не случайно. Монотонность влияет на эффективность деятельности, настроение человека, на его развитие как личности. Канадский ученый В. Герон, изучавший влияние монотонной окружающей обстановки на психику и деятельность человека, пришел к выводу о необходимости постоянного изменения сенсорного окружения человека для его нормального существования. Даже животные инстинктивно избегают монотонной обстановки. Крыса, например, предпочитает использовать в лабиринте различные пути к пище, а не один и тот же; она стремится

[1] монотония [электронный документ] http://psi.webzone.ru/st/059900.htm

покинуть пространство, в котором провела много времени, и активно ищет новые или менее изученные участки. Это свидетельствует о том, что стремление к разнообразию впечатлений является важнейшей биологической потребностью.

12.2. Причины появления состояния монотонии

Состояние монотонии часто соотносят со скукой.

Скука – психическое состояние, характеризующееся неспособностью человека устанавливать такие отношения с окружающим миром, другими людьми и самим собой, которые могли бы эмоционально захватить его и пробудить интерес к созидательной деятельности. Состояние скуки может возникать как в результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей, так и в силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью и неспособности к эмоциональным переживаниям, вызывающим радость, восторг, желание к осуществлению активной деятельности.

Увеличение свободного времени ведет к тому, что многие не знают, что с ним делать и как занять себя. Не все из них обращаются за помощью к психоаналитику, но состояние скуки часто сопровождается такими болезненными проявлениями, что скучающие люди являются потенциальными пациентами. Не случайно некоторые психоаналитики стали обращать особое внимание на проблему скуки. Одним из первых, кто приступил к осмыслению данного феномена, был О. Фенихель, опубликовавший работу «О психологии скуки». Несколько десятилетий спустя к рассмотрению данной проблемы обратился Э. Фромм, считавший, что «человек – единственное животное, которое может скучать». Размышления о скуке нашли отражение в таких его работах, как «Революция надежды», «Анатомия человеческой деструктивности» и др.

Исследуя феномен скуки в работе «Анатомия человеческой деструктивности», Э. Фромм выделил три категории лиц:

– *не знающие скуки* – способные продуктивно реагировать на стимулирующие раздражения;

– *хронические скучающие* – постоянно нуждающиеся в дополнительном стимулировании и в вечной смене раздражителей;

– *больные* – которых невозможно ввести в состояние возбуждения нормальным раздражителем. Для хронически скучающих и больных людей

скука связана с неудовлетворением, испытываемым ими по отношению к жизни.

Человек может изнывать от скуки в определенной ситуации, говоря, например, что ему скучно и неинтересно находиться в данной компании. Но человек может быть скучным сам по себе в силу структуры своего характера, и тогда он является скучным как личность.

По мнению Э. Фромма, хроническая скука представляет собой одну из патологий современного общества. Большинство людей не являются тяжелобольными, но все они страдают в легкой форме недостатком продуктивности. Если такие люди не находят каких-либо способов стимулирования, то они постоянно скучают. Создается впечатление, что главной целью становится попытка «убежать от собственной скуки». Для достижения этой цели используются различные средства сиюминутного возбуждения, включая всевозможные развлечения, алкоголь, наркотики, секс. Однако все это не затрагивает творческие способности и психические возможности человека, поскольку на глубинном, бессознательном уровне он все равно пребывает в скуке. С точки зрения Э. Фромма, следствием «некомпенсированной скуки» могут быть насилие и деструктивность. В пассивной форме они проявляются в том, что человеку нравится узнавать о преступлениях и катастрофах, смотреть по телевизору сцены кровавых убийств и жестоких драк. В активной форме удовольствие достигается путем садистского и деструктивного поведения. Мотивом некоторых убийств становится именно скука, потребность увидеть какие-то нестандартные ситуации и прекратить монотонность повседневной жизни. Э. Фромм высказал убеждение, согласно которому «скука – одна из величайших мук». Ад представлялся ему тем местом, где царит вечная скука.

Н.Д. Левитов и В.Г. Асеев выделяют действительное (объективное) и кажущееся однообразие работы, ситуации.

Объективное однообразие (монотонность) связано с бедностью сенсорного воздействия на человека, с малой загруженностью его интеллектуальной сферы (чрезмерным дроблением рабочих операций, простотой автоматизированных действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе, малой и средней интенсивностью нагрузки). Это относится как к интеллектуальной, так и к сенсорной и двигательной деятельности.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной монотонности, являясь ее отражением в сознании человека. При этом необходимо наличие двух условий: чтобы выполняемая деятельность не давала умственной свободы от деятельности, привлекала к себе внимание и в то же время не предоставляла достаточных условий для размышления над этим заданием, не давала бы повода для творчества.

Субъективная монотонность деятельности и ситуации может иметь место и без объективной монотонности. Она может быть обусловлена отношением человека к деятельности и ситуации. Известно, например, что работа без знания ее результатов быстро приводит к снижению интереса к ней. Наоборот, заинтересованность в работе и полнота обратной связи, получаемой человеком, не дают проявиться субъективной монотонности даже в случае объективной монотонности труда.

12.3. Механизмы развития монотонии

Психологическое объяснение состояния монотонии, данное Г. Бартенверфером, состоит в том, что монотонная работа приводит к сужению объема внимания, нервному истощению и вследствие этого снижению психической активности мозга. По существу, это понимание состояния монотонии как психического утомления. В отечественной литературе взгляд на монотонию как на операциональное состояние изложен М.И. Виноградовым и З.М. Золиной. Их объяснение основывается на предположении И.П. Павлова, что воздействие на одни и те же клетки длительно действующего раздражителя приводит к их быстрому истощению, развитию запредельного охранительного торможения, которое иррадиирует по коре головного мозга.

М. Гайдер и В. Хакера видят физиологическую основу снижения психической активности при монотонии в нейрофизиологических механизмах восходящих влияний ретикулярной формации на кору головного мозга. Гайдер сформулировал «дезактивирующую теорию» монотонии. По мнению Хакера, сужение объема внимания и его концентрация на узком круге объектов уменьшает активирующее влияние ретикулярной формации на кору. В центральной нервной системе имеются специальные нейроны, обнаруживающие свойства угасания реакций, или привыкания. Они расположены и в коре головного мозга. Больше всего «нейронов новизны» именно в ретикулярной формации. Выявлено, что большинство клеток ретикулярной формации обладают свойством

быстрого привыкания к повторной стимуляции. Возникновение торможения корковых центров связано с уменьшением реактивности неспецифических структур ретикулярной формации и, как следствие, уменьшением ее активирующего влияния на кору головного мозга.

Состояние монотонии объясняется также возникновением «эмоционально-мотивационного вакуума» при однообразии рабочих операций или при редких сенсорных стимулах, когда работа перестает занимать работающего и привлекать его внимание, т.е. становится для него неинтересной.

В исследовании Н.Е. Высотской с соавторами показано, что при появлении у человека скуки возрастает мышечная сила, подсознательно увеличивается темп работы, сокращается время простой сенсомоторной реакции, возрастает тонус напряжения мышц, в сторону возбуждения сдвигается «внутренний» баланс, связанный с двигательной активностью человека. Изложенное свидетельствует о том, что развитие состояния монотонии связано с ростом возбуждения в двигательных корковых центрах. Все это происходит с параллельным развитием торможения на другом уровне управления, связанном с приемом и переработкой информации. Свидетельством тому служат увеличение времени сложной (дифференцировочной) реакции и «центральной задержки», ухудшение внимания, сдвиг «внешнего» (эмоционально-мотивационного) баланса в сторону торможения. Наряду с этим реакция на однообразие раздражителей проявляется в усилении парасимпатических влияний: снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление, уменьшается потребление кислорода, снижаются энерготраты на килограмм веса тела, отмечается небольшой сдвиг pH вправо.

Перечисленные сдвиги могут означать снижение уровня активации, а при работе в основном сенсорного характера – уровня бодрствования. Последнее видно из исследования труда шоферов, осуществляющих дальние перевозки. Е. Брамсфельд и Г. Янг, а также Г. Бартенверфер показали, что в условиях езды по однообразным дорогам у водителя возникает сумеречное состояние сознания, снижается внимание, иногда до такой степени, что он ничего не видит, хотя глаза остаются открытыми. В реальных условиях водитель, находясь в таком гипнозоподобном состоянии, может даже проехать большое расстояние, автоматически контролируя управление машиной. Однако быстрота реагирования на внешние раздражители у него значительно снижается. И хотя водитель

ясно различает приближающуюся опасность, мгновенная сознательная реакция становится для него невозможной. В условиях лабораторных экспериментов испытуемые сообщали, что временами они впадали в дремотное состояние и даже засыпали на короткое время.

В исследованиях, проведенных во Франции и США, было показано возникновение галлюцинаций у водителей грузовиков дальнего следования. После нескольких часов пути они начинают видеть различные образы, например больших красных пауков на смотровом стекле, несуществующих животных, перебегающих дорогу, и т.п. Об аналогичных явлениях у летчиков во время длительных ночных полетов сообщают Л.П. Гримак и В.А. Пономаренко[1]. Летчики перестают ощущать себя управляющими самолетом, видят себя вне кабины самолета, свободно плывущими в пространстве. Через несколько секунд они вздрагивали, приходили в себя и хватались за рычаги управления. Итак, именно однообразие впечатлений (а не действий) и служит той побудительной причиной, которая вызывает состояние монотонии.

12.4. Монотония и утомление

В первых работах по изучению состояния монотонии оно рассматривалось многими авторами как состояние психического утомления. Однако некоторые авторы разделяют эти состояния. Справедливость такого разделения была подтверждена в исследованиях Н.П. Фетискина, Е.П. Ильина, Н.Е. Высотской и др.

Отличительные признаки монотонии и утомления.

1. Утомление – неспецифическое следствие монотонной работы, оно развивается при любой по характеру и длительности работе.

2. Состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии.

3. Утомление исчезает в период отдыха постепенно, монотония же – быстро; перемена темпа деятельности (даже его увеличение) приводит к быстрому снятию монотонии, при утомлении увеличение темпа еще больше снижает работоспособность.

4. Утомление быстрее вызывается тяжелой работой, монотония – легкой.

[1] Гримак Л.П., Пономаренко В.А. Психические состояния и надежность деятельности оператора // Вопросы кибернетики: эффективность деятельности оператора.– М.: Наука, 1982. С. 145–156.

5. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы различны при утомлении и монотонии: в первом случае пульс и кровяное давление увеличиваются, во втором – снижаются.

6. При монотонии происходит снижение энерготрат, при утомлении же они возрастают.

7. Если при монотонии увеличивается время только сложной сенсомоторной реакции, а время простой реакции либо остается неизменным, либо даже уменьшается, то при утомлении увеличивается время обеих реакций.

8. Если при монотонии сдвиг, в сторону торможения наблюдается только по «внешнему» балансу, а во «внутреннем» балансе наблюдается сдвиг в сторону возбуждения, то при утомлении сдвиги в сторону торможения имеются в обоих балансах.

На устойчивость к действию монотонности влияют как индивидные, так и личностные особенности человека. А. Кирн выделил «монотонофильных» и «монотонофобных» лиц. Первым монотонная деятельность даже нравится, потому что «во время нее можно думать о своем». Вторые монотонную работу не переносят, стараются ее избегать. Однако почему одни лица «монотонофилы», а другие – «монотонофобы», автор не объясняет. Эти причины были выявлены в последующих, в основном отечественных, исследованиях.

Отечественные исследователи К.К. Платонов и Н.Г. Валентинова описывают три основные группы рабочих по характеру их реакции на монотонность труда.

Для первой группы типична спокойная, положительная реакция на однообразие. Представителям этой группы нравится простая повторяющаяся работа.

Ко второй группе относятся люди, которым монотонная работа не нравится. Они не могут приспособиться к ней и тяготятся ею, очень часто жалуются на однообразие и утомительность труда.

В третью группу входят лица, у которых сама по себе работа не вызывает каких-либо положительных или отрицательных эмоций, но она их устраивает, поскольку позволяет заполнять образующийся в сознании «вакуум» интересными и нужными мыслями (например, думать о домашних или учебных делах). В этой последней К.К. Платонов выделяет две подгруппы лиц, которые выполняют монотонную работу даже с удовольствием. Одна подгруппа – это пожилые женщины, для которых

такая работа соответствует «вязанию чулка», когда «вакуум сознания», свойственный ей, заполняется посторонними мыслями о домашних делах. Вторая подгруппа – это молодежь, учащаяся без отрыва от производства и занимающая «вакуум сознания» повторением учебных заданий, усовершенствованием в иностранном языке и т.д.

Влияние свойств нервной системы и темперамента. Во многих исследованиях показана роль типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента в устойчивости людей к однообразию деятельности.

Установлено, что с монотонной работой лучше справляются лица со слабой нервной системой, чем с сильной. Однако устойчивость к монотонии определяется не только этой типологической особенностью. Н.П. Фетискин выявил типологический комплекс проявления свойств нервной системы у монотоноустойчивых субъектов: слабая нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу. У лиц с данным типологическим комплексом состояние монотонии появляется намного позже, чем у лиц с противоположным типологическим комплексом, т.е. с сильной нервной системой, с подвижностью возбуждения, с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу.

С. Уайт и И. Ленгдон пришли к выводу, что к однообразной работе более склонны люди, обладающие терпением и флегматическими чертами темперамента. В.Ф. Сопов выявил, что при тренировке выносливости в беге лучше справляются с однообразной монотонной работой те, у кого имеются высокая тревожность, интроверсия, доверчивость, подчиняемость, потребность в избегании неудачи. Г. Бартенверфер и К.В. Крупецкий отмечают, что хуже переносят монотонность экстраверты.

Выявлено, что монотонность быстрее развивается и сильнее выражена у людей с сильной нервной системой, нежели со слабой. Н.П. Фетискин выявил также, что более устойчивы к монотонии лица с инертностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему» балансу и возбуждения по внутреннему балансу. Эти особенности образуют, следовательно, типологический комплекс монотоноустойчивости.

В частности, выявлено, что у работниц, которые 3 года занимались обработкой алмазов (труд монотонный, но требующий одновременно точности и аккуратности), сила нервной системы меньше, чем у обучающихся данной профессии (К.Э. Павлович). Автор предполагает, что такое различие вызвано естественным отбором: остаются в основном лица со слабой нервной системой. Этот вывод подтверждается данными Н.П. Фетискина, а также А.И. Самойловой, показавшей: среди работниц, занимающихся однообразным трудом, преобладают лица со слабой нервной системой, а текучесть кадров в подобных сферах происходит главным образом за счет тех, у кого сильная нервная система.

Связь монотоноустойчивости со слабой нервной системой В.И. Рождественская объясняет тем, что такие люди обладают более высокой чувствительностью, чем располагающие сильной нервной системой. В процессе действия монотонного фактора в центральной нервной системе развивается угасательное торможение, которое делает поступающие сигналы физиологически более слабыми. В силу высокой чувствительности слабой нервной системы одинаковые по интенсивности сигналы оказываются для нее физиологически более сильными, вследствие чего угасательное торможение у обладающих ею людей развивается медленнее, чем у лиц с сильной нервной системой.

Таким образом, можно говорить о наличии двух типов людей: монотонофильных (которые хорошо переносят однообразную работу, а некоторым она даже нравится) и монотонофобных, плохо переносящих такую работу и отрицательно к ней относящихся.

Влияние образовательного уровня. Чем выше образовательный уровень человека, тем более высокие требования он предъявляет к содержанию своей деятельности и тем труднее ему переносить однообразную и простую деятельность.

Влияние профессионального уровня. В некоторых исследованиях отмечается влияние уровня квалификации работников на монотоноустойчивость. Однако и здесь нет единства мнений. Одни авторы связывают эту устойчивость с низким уровнем квалификации работников. В других работах указывается на большую подверженность монотонности молодых и, как правило, неквалифицированных рабочих. Возможно, это связано с тем, что среди молодых еще много лиц с низкой монотоноустойчивостью, которые не успели отсеяться.

Влияние рабочей установки. Известно, что в первые дни недели (понедельник, вторник), когда происходит «врабатывание», состояние монотонии наступает раньше, чем в середине недели. У школьников в воскресенье при выполнении однообразной интеллектуальной работы это состояние наступает значительно раньше, чем в учебные дни недели.

Влияние физической тренированности. Устойчивость к однообразной физической деятельности у спортсменов с небольшим стажем выше, чем у спортсменов-новичков. Объясняется возникновением по мере повышения тренированности неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам, неоднократно отмечавшейся физиологами спорта по отношению к радиации, температурным воздействиям, инфекциям и т.п.

Влияние мотивации. Н.П. Фетискиным выявлено, что у спортсменов с большим стажем устойчивость к монотонии была ниже, чем у спортсменов со стажем до пяти лет здесь, однако, надо учесть различия в мотивации тех и других. У спортсменов младших разрядов стремление достичь высот мастерства создает и повышенный мотив, в результате чего они тренируются увлеченно, о чем свидетельствует и то, что они замечают монотонию, только когда устают. У спортсменов с большим стажем на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности снижена (проявление психического, или эмоционального, «выгорания»), в результате чего на многие тренировочные занятия они идут с неохотой, в силу необходимости.

В другой работе Н.П. Фетискин изучал на группе студентов зависимость времени появления состояния монотонии от нейтрального, развивающего (развитие психомоторики), творческого мотивов и мотива долга. Раньше состояние монотонии появлялось при первых двух мотивах, позже всего – при мотиве долга. Очевидно, эти различия объясняются значимостью предлагавшихся мотивов для испытуемых.

Мотивы деятельности связаны с оценкой человеком своей пригодности для данной деятельности. Чем ниже эта оценка, тем ниже мотивация. Очевидно, именно этим объясняется выявленный И.А. Шурыгиной на детях музыкальной школы факт, что чем ниже оказывался у них уровень способностей, тем чаще у них появлялась скука на уроках.

Влияние возраста. В исследовании, проведенном на учащихся детской музыкальной школы, показано, что наибольшая чувствительность к однообразию учебно-музыкальной деятельности отмечалась у учащихся

подросткового возраста (шестого-седьмого класса общеобразовательной школы).

Влияние привыкания. Даже те люди, которые по своей природе малопригодны к монотонной работе, со временем привыкают к ней. Некоторым она даже начинает нравиться. Однако появление такой привычки не проходит бесследно для самого рабочего. Она порождает неприязнь к смене трудовых операций. У многих рабочих возникает конфликт между стремлением к разнообразию и нежеланием менять работу, к которой они привыкли. Привычка начинает довлеть над рабочими.

12.5. Меры борьбы с монотонией

Долгое время, пока монотония связывалась только с работой на конвейере, считалось, что главным средством борьбы с монотонией является полная автоматизация труда. Хотя это мера и не исключается, решить проблему монотонии она не может хотя бы потому, что большинство видов деятельности автоматизировать нельзя (например, нельзя вместо спортсмена заставить выполнять объемные монотонные тренировочные нагрузки автомат). Поэтому борьба с монотонностью деятельности должна предусматривать разные способы, учитывая и физиологические, и психологические, и социальные факторы.

Работающему рекомендуется, в частности, отыскивать интересное в однообразной работе или же во время работы думать о чем-нибудь своем, заполняя таким образом «мотивационный вакуум». Последнее, однако, возможно только при автоматизировании выполняемых действий. Известны, например, случаи, когда бегуны-марафонцы перед соревнованием читают детективные романы и повести, чтобы во время бега можно было поразмыслить о логичности тех или иных поступков героев прочитанных книг.

Однако положительный эффект от такого «свободного размышления» будет только в том случае, если работающий не ищет удовлетворения от самого процесса работы. В противном случае «свободное размышление» работающего снова будет замыкаться на работе и переживаться как раздражение от данной работы.

Заполняя «психологический вакуум» интересными мыслями, человек тем самым преодолевает однообразие и монотонность труда. М. Смит приводит в своей книге любопытный случай с группой молодых рабочих-текстильщиков, удивлявших учителя математики вечерней школы своим необычайно быстрым прогрессом в учебе. Когда рабочих спросили, в чем же все-таки секрет и причины их успеха, все они заявили, что просто могут думать о математике во время работы, выполнять в уме некоторые домашние задания и т.д. Этот прием переключения сознания в сферу субъективных, личных интересов и мечтаний помогает рабочему не замечать однообразия работы.

Возможность мысленного отвлечения представляет собой своеобразный путь борьбы с монотонностью, рассматриваемый многими авторами как действенный способ ее преодоления. Так, А. Губсер пишет, что «при однообразной работе возможность «ухода в себя» играет

большую роль не как явление, с которым надо бороться, а как действенное средство в деле предотвращения или преодоления монотонности».

На значение мечтаний неоднократно указывал и С. Уайт, который считал их одним из эффективных методов в борьбе с вредным и неприятным воздействием однообразия работы. С его точки зрения, причина возникновения скуки состоит в том, что человек при выполнении однообразной работы испытывает «духовный голод», «ненасыщенный интерес». Там, где не удается найти действенную замену такому ненасыщенному интересу, внимание во всевозрастающей мере сосредоточивается на неприятно тянущейся работе. С помощью же мечтаний как раз и удается направить внимание и ненасыщенный интерес на внутренний мир, что в значительной степени тормозит нарастание скуки.

Возможность во время работы предаваться размышлениям и различным мечтаниям зависит от того, в какой мере индивид может выполнять свою работу на основе автоматизированных навыков.

Действенными средствами уменьшения фактора монотонности являются:

1. Усложнение (укрупнение) рабочих операций, выполняемых действий, объединение их в комплексы. Однако этот способ борьбы с монотонностью труда имеет и недостатки: каждый рабочий должен располагать комплектом оборудования, которое используется во время рабочего цикла лишь частично, при длительности операций свыше 10-12 мин их укрупнение делается вообще невыгодным; укрупнение требует длительной и сложной подготовки самого рабочего. Кроме того, далеко не всякий технологический процесс и особенности производимой продукции позволяют укрупнять операции.

2. Увеличение или периодическое изменение темпа работы или подачи информации.

3. Членение большого по объему задания на отдельные части для того, чтобы появились промежуточные (поэтапные) цели.

4. Организация пауз в работе с заполнением их физическими упражнениями, прослушиванием музыки и другими мероприятиями, соответствующими «активному отдыху», по И.М. Сеченову.

5. Усиление мотивации через объяснение значимости деятельности.

6. Смена деятельности, рабочих мест. Правда, смена рабочих мест в течение рабочей смены дает положительный эффект только для лиц с

подвижностью нервных процессов. Для инертных эта мера неэффективна, больше того, она отрицательно влияет на результаты деятельности.

7. Обеспечение работающего текущей информацией о ходе выполнения планового задания.

12.6. Состояние психического пресыщения

Психическое пресыщение – психическое состояние, возникающее в процессе однообразной деятельности и/или при длительном выполнении субъективно малосодержательной работы. Проявляется в неосознанном варьировании способов исполнения и операциональной структуры действий, выраженных симптомах потери интереса к работе, вплоть до полного отказа от нее, чувства отвращения, желания переменить обстановку, сопровождаемых аффективными срывами[1].

Возникновение отвращения при психическом пресыщении может сопровождаться легким ощущением тошноты, выражая реакцию отторжения неприятного ощущения или воспринимаемого объекта. Понять отвращение, вызванное длительной однообразной работой, помогает следующее замечание Ушинского: «Отвращение к предмету часто появляется тогда, когда он, удовлетворив нашему стремлению ... насильно удовлетворяет стремлению, которого уже нет. Так, мы можем получить положительное отвращение к такому блюду, которого наелись до тошноты...».

Изучение состояния психического пресыщения впервые началось в лаборатории К. Левина, где А. Карстен изучала явление так называемого «психического насыщения», состоящего в том, что в результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем – при ее дальнейшем выполнении – резко отрицательное к ней отношение (вплоть до аффекта) и настойчивое стремление ее прекратить.

Позднее данное состояние изучалось Н. Майером. В его экспериментах испытуемым предлагалось чертить на листке бумаги вертикальные линии, группируя их в соответствии с заданным образцом. Испытуемые должны были не останавливаясь заполнять один за другим листки бумаги, запасы которой непрерывно пополнялись. Сначала начинали появляться отклонения от заданного образца: линии чертились длиннее или короче, с меньшим или большим нажимом и т. д. Изменялся

[1] Психическое пресыщение [электронный документ] http://psylist.net/slovar/15a112.htm

темп работы. Затем ухудшалось качество работы. Через четыре часа работы испытуемые отказывались выполнять задание. Чтобы убедиться, что отказ не связан с мышечным утомлением, испытуемым давалась другая инструкция, которая восстанавливала способность писать.

Монотонность можно снизить, изменяя некоторые факторы внешней среды, например *освещенность рабочего места.* На ленинградской фабрике «Скороход», рижском заводе ВЭФ и некоторых других после каждых 2 ч работы освещение на 1,5-2 мин усиливается на 20%, а затем вновь приводится в норму. Это сбивает монотонность и способствует поддержанию нормального уровня работоспособности. Определенному разнообразию работы может способствовать периодичёская смена некоторых внешних характеристик выпускаемого изделия, не затрагивающая существа технологического процесса.

Даже смена рабочего инструмента или перемена цвета обрабатываемого изделия или используемого инструмента труда дает тот же эффект. Полезным бывает также менять состав работающих групп, находящихся в длительном контакте друг с другом.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «монотония», в каких условиях она проявляется.*
2. *Охарактеризуйте особенности скуки, как проявления монотонии.*
3. *Каковы особенности объективной и субъективной монотонии?*
4. *Каковы механизмы развития монотонии?*
5. *Каковы отличительные особенности монотонии и утомления?*
6. *Перечислите меры борьбы с монотонией.*
7. *Каковы особенности психического пресыщения?*

ТЕМА 13. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УТОМЛЕНИЯ

Вопросы для рассмотрения:

13.1. Понятие утомления и его сущность.
13.2. Усталость как признак утомления.
13.3. Умственное утомление.
134. Роль утомления в жизнедеятельности человека.
13.5. Факторы, влияющие на развитие утомления.
13.6. Меры борьбы с утомлением.
13.7. Переутомление.

13.1. Понятие утомления и его сущность

Любая умственная или физическая работа не может продолжаться бесконечно. Рано или поздно наступает состояние утомления. По данным мировой статистики утомление играет существенную роль в нарушении функциональной надежности и эффективности деятельности. Отмечается, что в 10% летных происшествий их причина заключается в утомлении персонала.

Утомление – это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной и/или длительной умственной (физической) нагрузки в процессе деятельности и проявляется во временном нарушении ряда функций организма, снижении эффективности и качества выполнения профессиональных задач.

Утомление – это нормальное состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы. Оно отражает перестройку регуляторных функций от оптимального режима работы к экстремальному для поддержания работоспособности на прежнем уровне.

13.2. Усталость как признак утомления

Одним из ранних признаков утомления является чувство усталости. ***Усталость*** – психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды. Степень усталости и утомления может не совпадать за счет положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности, однако усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении», – говорил А. А. Ухтомский.

Усталость сопровождается определенными ощущениями, обусловленными физиологическими сдвигами в организме. В.В. Розенблат выдвинул гипотезу, что в основе ощущения усталости лежит преимущественно процесс торможения в двигательных корковых клетках при начинающемся их истощении.

По мнению психологов, есть два типа усталости: психологическая, которая сродни апатии, и физиологическая, являющаяся следствием чрезмерной физической нагрузки. И психологическая и физиологическая усталость может стать причиной низкой производительности труда, ошибок, производственного травматизма и прогулов. Усталость как следствие продолжительного и тяжелого физического труда вызывает поддающиеся измерению физиологические изменения. Психологическую, или субъективную, усталость измерить труднее, но она причиняет человеку не меньше неприятностей, чем физическая усталость. Всем нам знакомы напряжение, раздражительность и вялость, являющиеся следствием чрезмерной усталости.

Имеется ряд фактов, говорящих о том, что подчас одна лишь воображаемая работа может вызывать утомление. Согласно исследованиям С.В. Гольмана, у больных с парализованными или ампутированными конечностями воображаемая работа, легкодостижимая из-за отсутствия проприорецептивной коррекции (т.е. отсутствия мышечного чувства), очень быстро приводит к утомлению с типичными признаками – ощущением усталости в конечности (отсутствующей!), болью в ней и т.д. Известны также следующие случаи: участнику научной экспедиции ночью во время привала приснилось, что он продолжает путь, проснувшись, он почувствовал себя совершенно усталым и разбитым; спортсмену приснилось состязание в беге на 60 км, в течение 3 суток после этого сна испытывал ощущение сильной усталости. Во всех этих примерах речь идет о том, что воображаемая работа при условии выключения проприорецептивного контроля (в силу патологии или под влиянием сна) может вызвать сильное утомление, хотя работают при этом в основном только корковые клетки.

Р.А. Шабуниным показано, что усталость появляется в момент адаптивных изменений ряда физиологических функций, обеспечивающих физическую работу. Эти изменения состоят в увеличении суммарной биоэлектрической активности мышц, в изменении глубины дыхания, учащении пульса. Сходные данные получены Г.И. Мызаном. При

появлении чувства усталости у работавших наблюдалось кратковременное уменьшение частоты пульса и дыхания, вслед за которым оба эти показателя резко увеличивались. Увеличение напряженности в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем сопровождалось усилением потоотделения. Все перечисленные признаки свидетельствуют о большой напряженности в работе организма, сопровождающей преодоление утомления.

Субъективное чувство усталости, по мнению ряда ученых, достаточно точно отражает тяжесть работы, поэтому чувство усталости можно рассматривать как субъективное отражение усилия, необходимого для сохранения координации связанных с работой процессов.

Иногда различают общее и местное утомление. Но это деление весьма условно. «Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в работающие мышцы; я же помещаю его... исключительно в центральную нервную систему», – писал И.М. Сеченов, заложивший основу рефлекторной теории утомления, пришедшей на смену теории утомления как истощения и гуморальной теории утомления.

При развитии утомления наблюдаются изменения не только в вегетативной и мышечной системах, но и в психической сфере. В сенсорной сфере снижается чувствительность рецепторов вследствие того, что на них выделяется меньше ацетилхолина. Резко ухудшается устойчивость ясного видения не только при работах, требующих напряжения зрения, но и тех, где напряжение зрения не требуется. Падает интенсивность внимания, затрудняется его переключение и распределение; наблюдается тенденция к персеверациям; появляются выпадения памяти и затруднение запоминания. Снижается объем памяти, внимания, острота зрения, «чувство времени». Изменяется качество запоминания: от логического запоминания человек переходит к механическому запоминанию. Все это приводит к снижению эффективности умственной деятельности. При физическом утомлении нарушается координация движений, возникают лишние движения, замедляется быстрота и точность реагирования на сигналы.

13.3. Умственное утомление

При утомлении, возникающем при длительной или напряженной умственной деятельности, изменения наблюдаются во многих системах организма: интеллектуальной, психомоторной, сердечно-сосудистой,

рецепторной и др. Изменяются состав крови, газообмен, температура тела. Но основные изменения касаются психических процессов и эффективности умственной деятельности. Еще в конце XIX в. были получены основные данные, доказывающие это. Исследователи отмечали увеличение количества ошибок в решениях задач на сложение и умножение по мере нарастания умственного утомления испытуемых[1].

Б. Бурдон (Bourdon, 1895) для изучения умственного утомления применил способ, широко используемый до сих пор, с зачеркиванием определенной буквы (сначала – в тексте, а затем – в специальных буквенных таблицах). При утомлении уменьшается скорость выполнения задания и увеличивается количество ошибок. Эти данные были многократно подтверждены другими исследователями, что свидетельствует о том, что при умственном утомлении снижается концентрация внимания.

Исследование Г. Эббингауза положило начало изучению памяти при умственном утомлении. Автор учитывал количество запоминаемых бессмысленных слогов, которое по мере развития умственного утомления. Ф.К. Телятник использовал для этой цели запоминание слов и цифр. К концу уроков количество правильно усвоенных слов и чисел уменьшалось. А.Н. Нечаев использовал запоминание ряда из 12 двузначных чисел. К концу учебного дня учащимися было допущено много перестановок чисел. Снижение запоминания тестовых знаков выявили в те же годы и другие исследователи.

В последующие годы были выявлены и другие результаты. Е.И. Рузер в исследовании, посвященном изучению утомления при напряженном умственном труде стенографистов, выявил, что имеет место не снижение памяти и внимания, а наоборот – их повышение, хотя стенографисты жаловались на большую умственную усталость. Значительно позже аналогичную динамику в отношении внимания выявили М.Г. Бабаджанян с соавторами у дежурных операторов. Авторы объяснили это перевозбуждением коры больших полушарий вследствие утомления. Эти факты особенно часто наблюдались после ночной смены.

Ряд авторов еще в конце XIX в. стали использовать при изучении умственного утомления время реагирования испытуемых на сигналы. Было выявлено, что после значительной умственной нагрузки время ответа

[1] Состояния, вызванные интенсивной длительностью [электронный документ] http://www.psichology.vuzlib.net/book_o214_page_18.html

удлиняется с 0,10-0,13 с до 0,30 с. В 60-е гг. XX в., когда в нашей стране наблюдался «бум» в изучении умственной работоспособности учащихся и представителей перцептивно-интеллектуальных профессий, аналогичные данные были получены многими исследователями у школьников, у телефонисток, у диспетчеров и операторов железной дороги, у испытателей авиационных агрегатов за пультом управления, у счетных работников и т.д. Показано также ухудшение восприятия знаков при умственном утомлении.

В биологическом отношении утомление представляет собой защитную реакцию, которая физиологически связана с развитием в ЦНС так называемого запредельного торможения. Оно нарастает постепенно и вначале субъективно не ощущается, однако затем начинает проявляться рядом внешних признаков, которые применительно к умственному труду выражаются следующим образом (таблица 4).

Таблица 4

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	*Утомление*		
	Незначительное	*Значительное*	*Резкое*
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддерживание головы руками, облокачивание	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откидывание на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задает вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

При значительном утомлении человек путем волевого усилия может продолжать выполнять работу, однако в результате усиления запредельного торможения в ЦНС постепенно развивается резкое

утомление, и дальнейшее выполнение работы становится невозможным (что, в частности, выражается в нарастающем числе ошибок, снижении точности движений и т.д.).

13.4. Роль утомления в жизнедеятельности человека

В свое время академик Ухтомский рассматривал утомление чуть ли не как патологическое или на грани его состояние. Действительно, появление чувства усталости сигнализирует человеку, что в его отлаженной системе обеспечения работы произошли какие-то неблагоприятные изменения. Однако вредно не утомление, а переутомление, т.е. хроническое утомление, приводящее к значительному истощению физической и нервной энергии.

Другие исследователи считают, что утомление – защитный механизм, предупреждающий полное истощение энергетических ресурсов и разлад в координационной работе центров. Л.Л. Васильев, признававший теорию отравления, писал в связи с этим, что мы утомляемся не оттого, что отравляемся кенотоксином, а для того, чтобы не отравляться им. Существует точка зрения на утомление как функцию организма, предохраняющую работающий орган от разрушения: утомление – это функция организма, которая снижает интенсивность внешней работы органов и систем в связи с возникновением дефицита активных энергетических веществ. С данной точки зрения снижение работоспособности является механизмом, предупреждающим организм от полного и опасного для жизни истощения энергоресурсов (в результате этого даже при сильном утомлении при физической работе в мышцах остается еще около 40-60% энергоисточников).

Выраженные функциональные траты, приводящие к утомлению, биологически полезны, так как являются стимулятором интенсивных восстановительных процессов, обеспечивающих повышение работоспособности в ходе упражнения. Иными словами, умеренное утомление отнюдь не является нашим врагом и, наступив сегодня, является предпосылкой повышения работоспособности завтра. По этому поводу Dill (1955) указывает: «Следует скорее желать утомления, чем бояться его... Счастливее тот человек, которого работа утомляет, давая ему хороший аппетит и содействуя хорошему ночному сну».

Состояние утомления, однако, не исключает деятельности человека. Наоборот, деятельность при небольшой или средней степени утомления является фактором, повышающим тренированность человека.

Утомление, особенно умеренной степени, даже необходимо: чем больше расходуется энергоресурсов во время работы, тем большее сверхвосстановление (т.е. их прибавка по сравнению с уровнем до работы)

происходит в процессе отдыха. При утомлении развиваются и другие биохимические и физиологические механизмы обеспечения работоспособности в неоптимальных условиях внутренней среды организма. Однако при этом следует учитывать индивидуальные и возрастные особенности человека. Известно, что фаза компенсированного утомления продолжительнее у лиц с сильной и инертной нервной системой по сравнению с теми, кто имеет слабую и подвижную нервную систему. Кроме того, эта фаза довольно короткая у дошкольников, младших и средних школьников, поэтому их нельзя долго заставлять работать на фоне усталости. Учитывая сказанное, оценка значимости утомления должна быть индивидуальной для каждого конкретного случая.

Утомление само по себе не является каким-либо неблагоприятным состоянием для организма – это естественная реакция на выполненную работу. Более того, утомление является обязательным условием повышения работоспособности. Механизм последнего заключается в том, что, продолжая работать в условиях начинающегося утомления, преодолевая его волевым усилием, человек постепенно расширяет свои возможности в выполнении работы. Однако при этом следует учитывать, что чем более значительным оказывается утомление, тем более благоприятные условия *восстановления (отдыха)* должны создаваться. То есть речь идет о том, что состояние и динамика работоспособности должны определяться не только величиной выполненной работы, а скорее соотношением «работа/отдых». Такое утверждение обусловлено тем, что продолжение работы в условиях уже начавшегося утомления представляет собой работу «в долг» – за счет резервных возможностей организма. Естественно поэтому, что в периоде восстановления эти резервы следует компенсировать (благодаря же «эффекту маятника» при полноценном отдыхе эти резервы восстанавливаются с некоторой суперкомпенсацией, что и является основным фактором повышения работоспособности). В таком случае становится понятной вся важность правильной организации внерабочего режима работника умственного труда для поддержания высокого уровня его работоспособности.

Нарушение соотношения «работа/отдых» за счет неполноценности второй компоненты означает, что повторная работа будет начинаться на фоне неполного восстановления работоспособности. При сохранении такого положения в течение определенного времени постепенно развивается состояние переутомления как длительного и стойкого

снижения работоспособности, сопровождающегося функциональными нарушениями в ЦНС и в системах жизнеобеспечения организма. Если не принять соответствующих мер реабилитации, то могут наступить и морфологические нарушения, проявляющиеся в соматических заболеваниях, патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, изменениях в обмене веществ и т.д. Нарастание переутомления поэтому сопровождается прогрессирующими изменениями в различных сторонах жизнедеятельности человека. Неудивительно поэтому, что если при начинающемся переутомлении человек нуждается лишь в регламентации образа жизни, то при глубоких его степенях уже необходимо медицинское лечение.

13.5. Факторы, влияющие на развитие утомления

Время, в течение которого человек продолжает работать при развивающемся утомлении, называется периодом компенсированного утомления. На длительность периода компенсированного утомления влияют, как показано М.Н. Ильиной, возраст, мотивация, уровень тренированности, психофизиологические особенности личности. У младших школьников период компенсированного утомления выражен слабо. При появлении жалоб на усталость они вскоре прекращают работу. Этот факт необходимо учитывать при дозировании нагрузок для младших школьников. С возрастом способность работать без снижения интенсивности на фоне усталости увеличивается. У старших школьников и студентов длительность периода компенсированного утомления становится больше, чем длительность работы до появления усталости, особенно при наличии соревновательного мотива.

Соревновательный мотив удлиняет период компенсированного утомления (терпеливости) в большей мере, чем период работы. Следовательно, соревновательный мотив помимо общего влияния, связанного с нарастанием уровня эмоционального возбуждения, особенно усиливает проявление волевых качеств, в частности упорства (терпеливости). Особенно отчетливо это проявилось в исследовании, посвященном влиянию соревновательного мотива на выносливость школьников различного возраста: чем старше школьники, тем длиннее период работы при компенсированном утомлении при наличии соревновательного мотива.

13.6. Меры борьбы с утомлением

Имеется несколько способов борьбы с утомлением. Еще В.О. Бугославский (1891) и И.М. Сеченов (1903) показали, что *снизить утомление можно путем раздражения рецепторов: цветовых, световых, звуковых, вкусовых, обонятельных, термических и др.*

Активный отдых как способ срочного уменьшения утомления. Эффект активного отдыха был установлен Сеченовым в 1903 г. в следующем эксперименте. Работая на эргографе правой рукой, он достигал полного утомления. Перед повторением работы в одном случае он отдыхал, в другом во время паузы работал на эргографе левой рукой. После этого работа правой рукой оказывалась большей, чем после пассивного отдыха. Данный эффект Сеченов объяснил тем, что работавшие ранее и пришедшие в тормозное состояние нервные центры «заряжаются» при возбуждении других, симметричных центров.

Средства, используемые для активного отдыха, различны. Могут использоваться не только симметричные группы мышц, для активного отдыха мышц рук можно применить работу ног. В качестве активного отдыха могут использоваться статические напряжения, упражнения на расслабление.

У активного отдыха имеются и сторонники, и противники. Дело действительно не так просто, как это представляют в некоторых популярных брошюрах. *Активный отдых в ряде случаев может и не дать ожидаемого положительного эффекта. Так, немецкий физиолог Е. Мюллер пытался заполнить паузы при тяжелой работе обеих рук работой ног на велоэргометре. Эффект активного отдыха не получился: утомление увеличилось.*

Некоторые ученые считают, что активный отдых может представлять дополнительный стресс, т.е. ситуацию напряжения в нейроэндокринной системе, поэтому не даст полного восстановления.

Конечно, и отрицать значение активного отдыха, и считать его эффективным в любой ситуации неправомерно.

Активный отдых повышает работоспособность только в определенных условиях.

– Должна учитываться интенсивность работы, выбираемой в качестве активного отдыха: тяжелая работа, примененная как активный отдых, не улучшает работоспособность.

– Активный отдых наиболее эффективен не при слабых (малые нагрузки, применяемые в качестве активного отдыха, дают даже отрицательный эффект) и не при слишком интенсивных, а при определенных, оптимальных нагрузках.

– Наибольший эффект достигается при включении в активный отдых мышц-антагонистов. Если, например, основная нагрузка падала на сгибатели рук, то выгоднее подключать к активному отдыху разгибатели рук.

– Играет роль характер работы, вызвавшей утомление. При утомлении, вызванном монотонной работой, эффект активного отдыха меньше, чем после интенсивной работы. При быстро развивающемся утомлении эффект активного отдыха тоже небольшой.

– Эффект активного отдыха зависит от степени утомления. Положительный эффект активного отдыха выражен сильнее на фоне большого утомления, чем слабого.

Правда, понятие о степени утомления относительно. По некоторым данным, при очень большом утомлении эффективнее пассивный отдых. Очевидно, наибольшее влияние активного отдыха наблюдается при средней степени утомления. Важно учитывать, что чем большее утомление развивается у человека, тем меньшую нагрузку надо ему давать в качестве активного отдыха. Имеет значение степень тренированности. Чем больше тренирован человек к утомляющей работе, тем более положительное действие оказывает активный отдых.

13.7. Переутомление

Если человек после тяжелой утомительной работы регулярно недовосстанавливается, возникает хроническое состояние утомления, называемое переутомлением. В исследовании В.А. Бодрова[1] обоснованы ***причины развития утомления (переутомления):*** 1) основная – профессиональная нагрузка; 2) дополнительные – воздействие неблагоприятных факторов деятельности, психическое напряжение, чрезмерная умственная или физическая нагрузка перед работой; 3) способствующие – нарушения режима труда, отдыха и питания, длительные перерывы между работой, слабая профессиональная подготовленность и т.д. В зависимости от характера причин развития

[1] Бодров В. А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения // Психологический журнал – 1987. – Т. 8.– № 3. – С. 107-117.

утомления, симптомов его проявления и способов восстановления работоспособности это состояние классифицируется на компенсируемое, острое и хроническое утомление и переутомление. В работе обосновываются симптомы этих форм утомления, методы их.

Как отмечает К.К. Платонов, переутомление может быть различной степени (табл. 5, 6).

Таблица 5

Схема степени переутомления (по К.К. Платонову)

Симптомы	*Степень переутомления*			
	I – начинающееся	*II – легкое*	*III – выраженное*	*IV–тяжелое*
Снижение дееспособности, появление ранее отсутствовавшей усталости при нагрузке	Незначительное при усиленной нагрузке	Заметное при обычной нагрузке	Выраженное при облегченной нагрузке	Резкое без всякой нагрузки
Компенсация волевым усилием снижения дееспособности	Не требуются	Полностью	Не полностью	Незначительная
Эмоциональные сдвиги	Временами снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройства сна	Труднее засыпать или просыпаться	Многим трудней засыпать или просыпаться	Сонливость днем	Бессонница
Снижение умственной способности	Нет	Труднее сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания и памяти

Психогигиенические мероприятия	Упорядочение отдыха, физкультура, культурные развлечения	Очередной отпуск и отдых	Необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха	Лечение

Таблица 6

Характеристика степеней переутомления

Симптомы	*Степень переутомления*			
	Начинающееся	*Легкое*	*Выраженное*	*Тяжелое*
Снижение работоспособности	Малое	Заметное	Выраженное	Резкое
Усталость при умственной нагрузке	При усиленной нагрузке	При обычной нагрузке	При облегченной нагрузке	Без видимой нагрузки
Эмоциональные сдвиги	Временное снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	Труднее засыпать и просыпаться	Трудно засыпать или просыпаться	Сонливость днем	Бессонница
Умственная работоспособность	Не изменена	Трудно сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания и памяти
Вегетативные сдвиги	Временами тяжесть в голове	Часто тяжесть в голове	Временами головные боли, снижение аппетита	Частые головные боли, потеря аппетита

Легкое переутомление может быть перед очередным отпуском; выраженное переутомление является следствием нарушения психогигиенических правил работы, а тяжелое переутомление – следствием хронического недовосстановления при постоянных тяжелых нагрузках. Тяжелое переутомление – это болезнь (невроз истощения).

Между утомлением и переутомлением существуют не только количественные, но и качественные различия. Если при утомлении возникают функциональные, быстро проходящие сдвиги, то при переутомлении возникшие изменения начинают носить стойкий (инертный) характер. И если необходимые психогигиенические меры не

будут осуществлены, то настанет определенный момент, когда прогрессирующие явления переутомления перерастают в заболевание (невроз, гипертоническая болезнь и др.).

В состоянии переутомления люди начинают хуже переносить укачивание. При этом характерным является то, что ухудшение переносимости укачивания касается, прежде всего, относительно более слабых степеней раздражителя и только уже позднее – более сильных. В ходе обследования лиц с разными степенями переутомления, установлено, что, например, при качании на качелях Хилова для лиц в состоянии переутомления характерна пониженная переносимость качания относительно слабой интенсивности. Интересно, что усиление размахов качания, так же, как сложная и трудная деятельность в приведенных клинических наблюдениях, вызывала иногда облегчение состояния с исчезновением неприятных проявлений укачивания. Мера борьбы с переутомлением практически одна – прекращение выполнения деятельности, приведшей к переутомлению.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «утомление» и его признаки.*
2. *Каковы особенности проявления усталости как признака утомления?*
3. *Каковы особенности умственного утомления?*
4. *Какую роль играет утомления в жизнедеятельности человека?*
5. *Какие факторы влияют на развитие утомления?*
6. *Назовите меры борьбы с утомлением.*
7. *Каковы особенности переутомления?*

Раздел 4.
ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

ТЕМА 14. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Вопросы для рассмотрения:

14.1. Сущность феномена «эмоциональное выгорание».
14.2. Причины эмоционального выгорания.
14.3. Стадии профессионального выгорания
14.4. Профилактика профессионального выгорания.

14.1. Сущность феномена «эмоциональное выгорание»

В конце XX в. большой интерес исследователей привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.).

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Синдром эмоционального выгорания проявляется в виде:

– нарастающего безразличия к своим обязанностям, происходящему на работе;

– дегуманизации в форме растущего негативизма по отношению как к пациентам или клиентам, так и к сотрудникам;

– ощущения собственной профессиональной несостоятельности, ощущения неудовлетворенности работой;

– явлений деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем могут развиться невротические расстройства и психосоматические заболевания.

Дальнейшее изучение указанного состояния проводилось психологами Маслач & Jackson[1] (1981), которые характеризовали его как

[1] Maslach, C. and Jachson, S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99−113, 1981.

эмоциональное опустошение. Исследователи проанализировали стресс, которому подвергаются медицинские работники. Даже самые увлеченные своим делом люди сталкиваются с эмоциональными перегрузками из-за интенсивной работы с большим количеством людей, страдающих от самых разных личностных, физических и социальных проблем.

Особая разновидность эмоционального стресса, который испытывают работники систем здравоохранения и социального обеспечения, был назван Кристиной Маслач выгоранием. Медработники начинают относиться к пациентам с меньшей заботой и вниманием и могут начать лечить их безучастно и даже бесчеловечно. Они недовольны собой и тревожатся, считая, что не годятся для этой работы. С эмоциональным истощением связаны невыходы на работу и текучесть кадров, ухудшение работоспособности, скверные отношения с коллегами, неурядицы в семье и плохое здоровье.

Эмоциональное истощение среди современных работников достигает еще большей силы из-за сокращения рабочих мест, изменения функциональных обязанностей и большей озабоченности получением прибыли, чем моральным состоянием и верностью персонала. Работа до изнурения – не просто личная инициатива: она также вскрывает организационную дисфункцию, которую нужно исправить, пересмотрев цели, нравственные ценности, объемы работы и систему вознаграждения. Каковы возможные рекомендации?

На возникновение и степень изнурения оказывает воздействие ряда социальных и ситуативных факторов. Они же указывают на пути его предотвращения или ослабления. Например, на качество отношения врача к пациенту сильно влияет количество пациентов, которым врач оказывает помощь, – чем их больше, тем больше его когнитивная, сенсорная и эмоциональная перегрузки. Еще один фактор, действующий на это отношение, – объем прямых контактов с пациентами. Более продолжительная работа в непрерывном прямом контакте с пациентами сопряжена с более сильным изнурением. Это особенно справедливо для случаев, когда такие контакты даются с трудом и приносят огорчение, как бывает с умирающими пациентами.

Эмоциональное напряжение от такого длительного контакта можно разрядить несколькими способами. Например, врачи могут изменить свое расписание, чтобы на время отвлечься от таких весьма тягостных

ситуаций. Можно работать группами, а не поодиночке. Можно организовать работу так, чтобы получать больше положительных отзывов.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Подобные состояния имеют место в замкнутых рабочих коллективах, выполняющих длительное время (до полугода) совместную деятельность.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности.

14.2. Причины эмоционального выгорания

К трем основным факторам, играющим существенную роль в «эмоциональном выгорании», относят следующие: личностный, ролевой и организационный.

Личностный фактор. Среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию», выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность.

Имеются данные, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин, хотя это подтверждается не во всех исследованиях. А. Пайнс с коллегами установили связь «выгорания» с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития «выгорания». В то же время неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют «выгоранию». В.И. Ковальчук отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и

экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены «выгоранию».

Ролевой фактор. К. Кондо наиболее уязвимыми, «выгорающими» считает тех, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также «трудоголиков», т.е. людей, решивших посвятить себя только реализации рабочих целей, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения.

К *организационному фактору*, способствующему развитию «выгорания», относят: многочасовой характер работы, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; неадекватность содержанию работы характера руководства со стороны начальства и т.д.

В качестве организационных факторов как причин «выгорания» выступают: чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов и недостаток признания и положительной оценки; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

Множество причин, приводящих к психической напряженности во время деятельности, обусловливает многообразие форм ее проявления. Однако, какого бы вида ни было напряжение, оно сопровождается выраженной вегетативной и эндокринной реакцией (увеличение ЧСС и кровяного давления, экскреции адреналина, норадреналина, 17 оксикортикостероидов). Длительное напряжение может приводить к патологическим нарушениям сердечно-сосудистой и других систем организма.

14.3. Стадии профессионального выгорания

Клинически эмоциональное выгорание является состоянием предболезни, и относится к стрессам, связанным с трудностью поддержания нормального образа жизни (Z73) по МКБ-10. Развитие состояния эмоционального выгорания имеет определенные стадии.

Согласно В.В. Бойко[1], синдром эмоционального выгорания можно условно разбить на три фазы:

I фаза – *напряжение психологических защит личности.* Вроде бы все нормально, но приглушаются эмоции, исчезает острота чувств и переживаний. Все становится скучным, на душе пусто, любимая работа не радует, возникает недовольство собой и даже чувство собственной бесполезности, отсутствия выхода. Внезапно, якобы беспричинно, активизируются внутренние конфликты личности, прежде дремавшие внутри, и подкрадывается состояние депрессии.

II фаза – *резистенция,* сопротивление психологических защит. Люди, с которыми человек работает, начинают его раздражать, особенно клиенты и посетители. Человек начинает пренебрежительно относиться к ним, а затем почти ненавидеть. При этом «выгорающий» человек сам не может понять причину нарастающей в нем волны раздражения. В фазе резистенции возможности для работы в предлагаемом режиме исчерпываются, и психика человека начинает бессознательно менять режим, удаляя факторы, ставшие стрессогенными: сочувствие, эмпатию, сопереживание людям, – и, желательно, самих людей тоже: чем дальше люди – тем спокойнее.

III фаза – *истощение.* На этом этапе возникает утрата профессиональных ценностей и здоровья. По привычке специалист еще сохраняет свою респектабельность, но уже виден «пустой взгляд» и «ледяное сердце». Само присутствие рядом другого человека вызывает чувство дискомфорта и тошноты, вплоть до настоящей рвоты. В этой фазе ресурсы психики полностью исчерпаны, происходит соматизация. Велика вероятность инфарктов, инсультов, и т.п.

Согласно концепции М. Буриша (цит. по[2]) в развитии синдрома профессионального (психического) выгорания можно выделить следующие стадии (таблица 7).

Таблица 7

Стадии развития синдрома профессионального выгорания

Стадия	*Профессионально-психологическая характеристика*
Предупреждающая	1. Чрезмерное участие: • Чрезмерная активность, чувство незаменимости; • отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований;

[1] Про эмоциональное выгорание [электронный документ] http://zygmantovich.com/?p=1270

[2] Рогинская Т.И. Психологический журнал.– 2002.– № 3.– С. 85-95.

	• Ограничение социальных контактов. 2. Истощение: • чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев.
Снижение уровня собственного участия	1. По отношению к сотрудникам, клиентам, партнерам и др.: • потеря положительного восприятия коллег; • переход от помощи к надзору и контролю; • прописывание вины за собственные неудачи другим людям; • доминирование стереотипов в поведении – проявление негуманного подхода к людям. 2. По отношению к остальным окружающим: • отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки. 3. По отношению к профессиональной деятельности: • нежелание выполнять свои обязанности; • искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени; • акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой. 4. Возрастание требований: • потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; • чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть.
Эмоциональные реакции	1. Депрессия: • постоянное чувство вины, снижение самооценки; • безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия. 2. Агрессия: • защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; • отсутствие толерантности и способности к компромиссу; • подозрительность, конфликты с окружением.
Фаза деструктивного поведения	1. Сфера интеллекта: • снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий; • ригидность мышления, отсутствие воображения. 2. Мотивационная сфера: • отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям.

	3. Эмоционально-социальная сфера: • безразличие, избегание неформальных контактов; • отсутствие участия в жизни других людей, либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; • избегание тем, связанных с работой; • самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.
Психосоматические реакции	1. Снижение иммунитета. 2. Неспособность к релаксации в свободное время. 3. Бессонница, сексуальные расстройства. 4. Повышенное давление, тахикардия, головные боли. 5. Боли в позвоночнике, расстройства пищеварения. 6. Зависимость от кофеина, никотина, алкоголя.
Разочарование	1. Отрицательная жизненная установка. 2. Чувство беспомощности и бессмысленности жизни. 3. Экзистенциальное отчаяние.

«Тот, кто «выгорает», должен был когда-то загореться», как заметил Буриш. Этот «запал» не несет в себе никаких отрицательных последствий в том случае, если человек получает ожидаемое вознаграждение. В противном случае начинаются симптомы неблагополучия. Изменение отношения к профессиональной деятельности от положительного до безразличного и отрицательного, можно проследить на примере менеджера, который любые инновации в организации работы начинает воспринимать «в штыки», все больше придерживается авторитарных методов руководства.

14.4. Профилактика эмоционального выгорания

В целях профилактики эмоционального выгорания руководитель может предпринять следующие действия.

1. Предельно четко разъяснять каждому сотруднику его место в структуре, функции, права и должностные обязанности.

2. Отслеживать особенности отношений между сотрудниками и создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.

3. Обговаривать с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом,

предотвращается одно из главных проявлений эмоционального выгорания – ощущение бессмысленности работы.

4. Выработать традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.

5. Структурировать работу и организовать рабочие места так, чтобы дело стало значимым для исполнителя.

6. Обсуждать с сотрудником возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы его прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.

7. Создавать в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, с учетом особенностей психологической совместимости).

8. Делать акцент не на том, что сотрудник уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.

9. Оказывать помощь вновь назначенным руководителям и молодым специалистам в адаптации к своей деятельности.

10. Оптимизировать профессиональную нагрузку, изменить (при необходимости) график дежурств, ввести дополнительные формы морального и материального поощрения сотрудников и др.

11. Особое значение имеют предоставление сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.

12. Заниматься самообразованием и самовоспитанием, профилактикой развития эмоционального выгорания у себя самого, выражающегося, например, в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др. Стиль руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы и сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

1. Постановка реальных целей, достижение определенных результатов, что повышает долгосрочную мотивацию. Нельзя «объять необъятное». Правильно расставленные приоритеты и реальные цели дают

возможность человеку чувствовать свою успешность, что, в свою очередь, повышает его самооценку.

2. Наличие достаточных перерывов во время работы на отдых и еду. Сверхурочная работа, а также работа дома после окончания рабочего дня, во время выходных и отпусков – это повышение степени риска развития синдрома эмоционального выгорания.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Доступные способы – это прогулки, тренажерный зал, общение с природой, искусством, которые позволяют расслабиться и отвлечься.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Обмен профессиональной информацией с коллегами или представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого используются различные курсы повышения квалификации, конференции и др.

5. Исключение ненужной конкуренции. Слишком настойчивое стремление к выигрыванию, лидерству обусловливает развитие тревоги, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, проявлению СЭВ.

6. Делиться своими чувствами и переживаниями с другими, если есть поддержка близких людей, «чувство локтя» в коллективе вероятность «выгорания» значительно снижается. Рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами, искали у них профессиональную поддержку. При этом, снижается психоэмоциональное напряжение, а также, общими усилиями они могут найти разумное решение возникшей проблемы или трудной ситуации.

7. Поддержание хорошей физической формы. Доказана тесная связь между состоянием тела и разумом. Хронический стресс воздействует на человека. Очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений, сбалансированного регулярного питания и полноценного сна не менее 7-9 ч в сутки.

Чтобы избежать эмоционального выгорания, также необходимо следовать следующим правилам:

– стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

– научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

– проще относиться к конфликтам на работе;

– не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте сущность эмоционального выгорания. Каковы его проявления в поведении и деятельности человека?*
2. *Каковы причины эмоционального выгорания?*
3. *Охарактеризуйте стадии эмоционального выгорания.*
4. *Назовите методы профилактики профессионального выгорания.*

ТЕМА 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ

Вопросы для рассмотрения:

15.1. Понятие о профессиональной деформации.

15.2. Психологические детерминанты профессиональных деформаций.

15.3. Уровни профессиональной деформации.

15.4. Признаки профессиональной деформации в некоторых массовых отраслях труда.

15.1. Понятие о профессиональной деформации

Рассматривая влияние профессиональной деятельности на осуществляющего ее человека, Э.Ф. Зеер[1] отмечает, что многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности... Вторичная стадия профессионализации по многим видам профессий типа «человек–техника», «человек–природа», сменяется депрофессионализацией... на стадии профессионализации происходит развитие профессиональных деформаций. Соответственно, ***профессиональные деформации*** – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

А.К. Маркова[2] выделяет следующие основные тенденции развития профессиональных деформаций:

– отставание, замедление профессионального развития по сравнению с возрастными и социальными нормами;

– несформированность профессиональной деятельности (работник как бы «застревает» в своем развитии);

– дезинтеграция профессионального развития, распад профессионального сознания и как следствие – нереалистические цели, ложные смыслы труда, профессиональные конфликты;

– низкая профессиональная мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда и дезадаптация;

– рассогласованность отдельных звеньев профессионального развития, когда одна сфера как бы забегает вперед, а другая отстает

[1] Зеер Э.Ф. Психология профессий.– Екатеринбург: УГППУ, 1997. 244 с.

[2] Маркова А.К. Психология профессионализма.– М.: Знание, 1996. 308 с.

(например, мотивация к профессиональному труду есть, но мешает отсутствие целостного профессионального сознания);

– свертывание ранее имевшихся профессиональных данных;

– уменьшение профессиональных способностей, ослабление профессионального мышления;

– искажение профессионального развития, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонения от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;

– появление деформаций личности (например, эмоционального истощения и выгорания, а также ущербной профессиональной позиции, особенно в профессиях с выраженной властью и известностью);

– прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности.

15.2. Психологические детерминанты профессиональных деформаций

Согласно Э.Ф. Зееру, в качестве психологических детерминантов профессиональных деформаций выступают следующие группы факторов.

1. ***Основные группы факторов, детерминирующих*** профессиональные деформации: *объективные*, связанные с социально-профессиональной средой (социально-экономическая ситуация, имидж и характер профессии, профессионально-пространственная среда); *субъективные*, обусловленные особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений; *объективно-субъективные*, порождаемые системой и организацией профессионального процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.

2. ***Более конкретные психологические детерминанты профессиональных деформаций:*** неосознаваемые и осознаваемые неудачные мотивы выбора (либо несоответствующие реальности, либо имеющие негативную направленность); пусковым механизмом часто становятся деформации ожидания на стадии вхождения в самостоятельную профессиональную жизнь (первые же неудачи побуждают искать «кардинальные» методы работы; образование стереотипов профессионального поведения; с одной стороны, стереотипы придают работе стабильность, помогают в формировании индивидуального стиля труда, но, с другой стороны, они мешают адекватно действовать в

нестандартных ситуациях, которых достаточно в любой работе; разные формы психологических защит, позволяющих человеку снижать степень неопределенности, снижать психическую напряженность – это: рационализация, отрицание, проекция, идентификация, отчуждение; эмоциональная напряженность, часто повторяющиеся отрицательные эмоциональные состояния (синдром «эмоционального сгорания»); на стадии профессионализации по мере становления индивидуального стиля деятельности снижается уровень профессиональной активности и возникают условия для стагнации профессионального развития; снижение уровня интеллекта с ростом стажа работы, что часто вызвано особенностями нормативной деятельности, когда многие интеллектуальные способности остаются невостребованными (невостребованные способности быстро угасают); индивидуальный «предел» развития работника, который во многом зависит от изначального уровня образования, от психологической насыщенности труда; причинами образования предела может быть неудовлетворенность профессией; акцентуации характера (профессиональные акцентуации – это чрезмерное усиление некоторых черт характера, а также отдельных профессионально обусловленных свойств и качеств личности); старение работника.

Виды старения: а) социально-психологическое старение (ослабление интеллектуальных процессов, перестройка мотивации, рост потребности в одобрении); б) нравственно-этическое старение (навязчивое морализирование, скептическое отношение к молодежи и всему новому, преувеличение заслуг своего поколения); в) профессиональное старение (невосприимчивость к нововведениям, сложности адаптации к изменяющимся условиям, снижение темпа выполнения профессиональных функций).

15.3. Уровни профессиональных деформаций

Э.Ф. Зеер называет следующие уровни профессиональных деформаций.

1. *Общепрофессиональные деформации*, типичные для работников данной профессии.

Например: для врачей – синдром «сострадательной усталости» (эмоциональная индифферентность к страданиям больных); для работников правоохранительных органов – синдром «асоциальной перцепции» (когда каждый воспринимается как потенциальный

нарушитель); для руководителей – синдром «вседозволенности» (нарушение профессиональных и этических норм, стремление манипулировать подчиненными).

2. *Специальные профессиональные деформации*, возникающие в процессе специализации. Например, в юридических и правозащитных профессиях: у следователя – правовая подозрительность; у оперативного работника – актуальная агрессивность; у адвоката – профессиональная изворотливость; у прокурора – обвинительность. В медицинских профессиях: у терапевтов – стремление ставить «угрожающие» диагнозы; у хирургов – цинизм; у медсестер – черствость и равнодушие.

3. *Профессионально-типологические деформации,* обусловленные наложением индивидуально-психологических особенностей личности на психологическую структуру профессиональной деятельности. В результате – складываются профессионально и личностно обусловленные комплексы:

1) деформации профессиональной направленности личности (искажение мотивов деятельности, перестройка ценностных ориентаций, пессимизм, скептическое отношение к нововведениям);

2) деформации, развивающиеся на основе каких-либо способностей: организаторских, коммуникативных, интеллектуальных и т.д. (комплекс превосходства, гипертрофированный уровень притязаний, нарциссизм);

3) деформации, обусловленные чертами характера (ролевая экспансия, властолюбие, «должностная интервенция», доминантность, индифферентность…). Все это может проявляться в самых разных профессиях.

4. Индивидуальные деформации, обусловленные особенностями работников самых разных профессий, когда отдельные профессионально важные качества, как впрочем, и нежелательные качества, чрезмерно развиваются, что приводит к возникновению сверхкачеств или акцентуаций. Например: сверхответственность, суперчестность, гиперактивность, трудовой фанатизм, профессиональный энтузиазм, навязчивая педантичность и др. «Данные деформации можно было бы назвать профессиональным кретинизмом», – пишет Э.Ф. Зеер.

15.4. Профессиональные деформации специалистов различных профессий

Любая профессия способствует образованию профессиональных деформаций личности – качеств, негативно влияющих на труд и

профессиональное поведение специалиста. Особый интерес представляют профессиональные деформации менеджера, которые выявил и охарактеризовал Э.Ф. Зеер[1].

Основанием для выделения деформаций явились диагностирующие семинары-тренинги актуализации профессионального развития. На тренинговых занятиях менеджерам предлагалось погрузиться в профессию, попытаться почувствовать, что хорошего и что настораживающего привнесла управленческая деятельность в индивидуальную жизнь каждого. Слушатели получали домашнее задание написать по предложенному сценарию психобиографию своего профессионального становления, подробно рассмотрев возможные профессиональные деформации. Применялся также ретроспективный анализ критических событий профессиональной жизни. Анализ результатов диагностики показал, что ***степень выраженности деформации*** определяется *стажем* работы, *полом*, *содержанием* профессиональной деятельности и индивидуально-психологическими *особенностями* личности менеджера. Выявлены следующие профессиональные деформации менеджеров.

1. ***Авторитарность*** проявляется в жесткой централизации управленческого процесса, единоличном осуществлении руководства, использовании преимущественно распоряжений, рекомендаций, указаний. Авторитарные менеджеры тяготеют к различным наказаниям, нетерпимы к критике, характеризуются снижением самоанализа и самоконтроля, проявлением высокомерия и черт деспотизма.

2. ***Демонстративность*** – качество личности, проявляющееся в эмоционально окрашенном поведении, желании нравиться, стремлении быть на виду, проявить себя. Качество проявляется в оригинальном поведении, демонстрации своего превосходства, нарочитых преувеличениях, расцвечивании своих переживаний, в позах, поступках, рассчитанных на внешний эффект. Эмоции ярки, выразительны в проявлениях, но неустойчивы и неглубоки. Определенная демонстративность менеджеру профессионально необходима. Однако *когда она становится доминирующей в поведении*, то снижает качество управленческой деятельности, становясь средством самоутверждения менеджера.

[1] Зеер Э.Ф. Профессиональная деформация менеджеров и методы ее преодоления http://www.elitarium.ru/2008/07/30/professionalnaja_deformacija_preodolenije.html

3. ***Профессиональный догматизм*** возникает вследствие частого повтора одних и тех же ситуаций, типовых профессиональных задач. Проявляется в склонности к упрощению проблем, применению уже известных приемов без учета всей сложности управленческой ситуации, в игнорировании управленческих теорий, пренебрежительном отношении к науке, инновациям, в самоуверенности и завышенной самооценке. Догматизм развивается с ростом стажа работы в одной и той же должности, снижением уровня общего интеллекта, а также обусловливается особенностями характера.

4. ***Доминантность*** обусловлена выполнением менеджером властных функций. Ему даны большие права: требовать, наказывать, оценивать, контролировать. Развитие этой деформации определяется также индивидуально-типологическими особенностями личности. В большей мере доминантность проявляется у холериков и флегматиков. Она может развиться на основе акцентуации характера. Но в любом случае работа менеджера создает благоприятные условия для удовлетворения потребности во власти, в подавлении других и самоутверждении за счет своих подчиненных.

5. ***Профессиональная индифферентность*** характеризуется эмоциональной сухостью, игнорированием индивидуальных особенностей работников. Профессиональное взаимодействие с ними строится без учета их личностных особенностей. Профессиональное равнодушие развивается на основе обобщения личного отрицательного опыта менеджера. Эта деформация характерна для черствых, закрытых людей со слабо выраженной эмпатией, испытывающих трудности в общении. Развивается с годами как следствие эмоциональной усталости и отрицательного индивидуального опыта взаимодействия с подчиненными и коллегами.

6. ***Консерватизм*** проявляется в предубеждении против нововведений, приверженности устоявшимся технологиям, настороженном отношении к творческим работникам, обращенностью в прошлое. Развитию консерватизма способствует то, что менеджер регулярно репродуцирует одни и те же хорошо зарекомендовавшие себя формы и методы управления. Стереотипные приемы воздействия постепенно превращаются в штампы, экономят интеллектуальные силы менеджера, не вызывают дополнительных эмоциональных переживаний. По мере профессионализации эти штампы в управленческой работе становятся тормозом развития организации, предприятия или учреждения.

Сказываются также возрастные изменения личности. С годами растет потребность в стабильности, приверженность устоявшимся и отработанным формам и методам управления.

7. *Профессиональная агрессия* проявляется в отсутствии стремления учитывать чувства, права и интересы подчиненных, приверженности к «карательным» воздействиям, в требовании безоговорочного подчинения. Конечно, в деятельности менеджера неизбежно принуждение. Агрессивность проявляется в иронии, насмешках и навешивании ярлыков: «тупица», «бездельник», «хам», «кретин» и т.п. Как профессиональная деформация агрессивность обнаруживается у менеджеров с ростом стажа работы, когда усиливаются стереотипы мышления, уменьшаются самокритичность и способность конструктивно решать конфликтные ситуации.

8. *Ролевой экспансионизм* проявляется в тотальной погруженности в профессию, фиксации на собственных проблемах и трудностях, в неспособности и нежелании понять другого человека, в преобладании обвинительных и назидательных высказываний, безапелляционных суждений. Обнаруживается в жестком ролевом поведении за пределами организации, предприятия, в преувеличении собственной роли и значения. Ролевой экспансионизм характерен *почти для всех* менеджеров, проработавших руководителями более 10 лет.

9. *Социальное лицемерие* менеджера обусловлено необходимостью оправдывать высокие нравственные ожидания подчиненных и коллег, пропагандировать моральные принципы и нормы поведения. Социальная желательность с годами превращается в привычку морализирования, неискренность чувств и отношений. Эта деформация с годами становится нормой социального поведения большинства менеджеров, и дистанция между декларируемыми и реальными жизненными ценностями увеличивается.

10. *Поведенческий трансфер* (проявление синдрома ролевого трансфера) характеризует формирование черт ролевого поведения и качеств, присущих подчиненным и вышестоящим руководителям. Поговорка «С кем поведешься – от того и наберешься» справедлива в отношении менеджеров правоохранительных органов: в их поведении, эмоциональных реакциях, речи, интонациях отчетливо проявляются психологические особенности правонарушителей.

Менеджеры вынуждены много внимания уделять нарушителям норм профессионального поведения. Нерадивые работники нередко оказывают сопротивление управленческим воздействиям, порождают трудности, провоцируют негативные эмоциональные реакции. Ненормативное поведение «трудных» работников – агрессивность, враждебность, грубость, эмоциональная неустойчивость – переносится, проецируется на профессиональное поведение менеджера, и он присваивает отдельные проявления отклоняющегося поведения.

11. ***Сверхконтроль*** проявляется в чрезмерном сдерживании своих чувств, ориентации на инструкции, уход от ответственности, подозрительной осмотрительности, скрупулезном контроле деятельности подчиненных.

Э.Ф. Зеер обозначает и возможные ***пути профессиональной реабилитации,*** позволяющие в какой-то мере снизить негативные последствия таких деформаций:

– повышение социально-психологической компетентности и аутокомпетентности; диагностика профессиональных деформаций и разработка индивидуальных стратегий их преодоления;

– прохождение тренингов личностного и профессионального роста. При этом серьезные и глубокие тренинги конкретным работникам желательно проходить не в реальных трудовых коллективах, а в других местах; рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;

– профилактика профессиональной дезадаптации начинающего специалиста;

– овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций;

– повышение квалификации и переход на новую квалификационную категорию или должность (повышение чувства ответственности и новизны работы).

Вопросы и задания для самопроверки

1. *Охарактеризуйте понятие «профессиональная деформация».*
2. *Каковы психологические детерминанты профессиональных деформаций?*
3. *Назовите уровни профессиональной деформации.*
4. *Каковы признаки профессиональной деформации в некоторых массовых отраслях труда?*

5. *Направления и содержание профессиональной реабилитации при деформациях.*

ЧАСТЬ 2.
ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методика экспресс диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Е.П. Ильин)

Назначение теста: Определение свойств нервной системы и коэффициента функциональной асимметрии.

Инструкция к тесту: «По моему сигналу вы должны начать проставлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с. работы, в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

Опыт проводится последовательно сначала правой, затем левой рукой.

Тестовый материал. Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 х 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника. Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4.

Обработка результатов теста

Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол;

Построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике;

На основании анализа формы кривой диагностировать силу нервной системы согласно нижеописанным критериям.

Рассчитать коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой руки, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из восьми прямоугольников. Абсолютное различие по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а затем умножается на 100%:

KFa = ((сумма точек правой руки – сумма точек левой руки) / (сумма точек правой руки + сумма точек левой руки)) * 100%.

Полученные в результате обработки экспериментальных данных опыта варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

Сильный тип (выпуклый тип): темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы; в следующие 25-30 с. он может снизиться ниже исходного уровня (т.е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

Стабильный тип (ровный тип): максимальный тип удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого нервной системы средней силы;

Слабый тип (нисходящий тип): максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

Среднеслабый тип (промежуточный тип): темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – среднеслабая нервная система;

Среднесильный тип (вогнутый тип): первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со среднесильной нервной системой.

Тест на межполушарную асимметрию

Из нейропсихологии мы знаем, что два полушария человеческого мозга работают по-разному: левое полушарие отвечает за логические и лингвистические стороны умственных операций, а правое полушарие - за

их образность, целостность и эмоциональность. Такая функциональная асимметрия человеческого организма проявляется в разных формах поведения, при этом те или иные поведенческие реакции могут строиться по правому или левому типу.

Сейчас мы проделаем несколько тестов и узнаем, какие типы реакций преобладают у каждого из вас. Приготовьте лист бумаги и карандаш. Вы проделаете несколько упражнений, в каждом из них вы будете отмечать на листке, какой тип реакции – правый или левый – проявился у вас.

Их можно отмечать, например, буквами «П» и «Л».

Итак, приготовьте листки бумаги и ручки, чтобы отмечать правый и левый тип реакции.

Приступаем к **первому** заданию. Поместите руки перед собой и переплетите пальцы. Посмотрите, какой из двух больших пальцев оказался сверху – правый или левый. Если сверху оказался правый палец, то это правый тип реакции, так и отметьте в своем листке. Если сверху левый палец, то тип реакции у вас левый. Итак, переплетите пальцы и в зависимости от того, какой из двух больших пальцев оказался сверху, отметьте в своем листке правый или левый тип реакции. Пожалуйста.

Приступаем ко **второму** заданию. Ваши глаза открыты. Сложите указательные пальцы рук перед глазами так, словно вы прицеливаетесь из ружья, при этом поймайте и зафиксируйте глазами точку, в которую вы стреляете (не закрывайте глаза). Итак, сложите пальцы рук в ствол ружья и прицельтесь в точку. Начали.

А сейчас закройте сначала один, а затем другой глаз. Посмотрите, в каком из этих двух случаев точка прицела сместится. Если точка сместилась при закрытом правом глазе, то тип вашей реакции – правый, если точка сместилась при закрытии левого глаза – тип реакции левый. Итак, пожалуйста, закрываем сначала один, а затем другой глаз и фиксируем, в каком случае точка прицеливания сместится.

Сейчас мы приступаем к **третьему заданию.** Это так называемая поза Наполеона. Скрестите руки на груди и посмотрите, какая рука оказалась сверху, правая или левая. Результат зафиксируйте. Итак, складываем руки на груди и смотрим, какая рука оказалась сверху. Пожалуйста.

Наконец, **четвертое** задание. Сначала мы попросим вас немного поаплодировать. Итак, все хлопаем в ладоши.

А сейчас обратите внимание, какая рука при аплодировании у вас оказывается сверху – правая или левая. Итак, смотрим, какая рука при хлопках в ладоши оказывается сверху и фиксируем этот результат на своем листке. Пожалуйста. Спасибо. Все задания проделаны. По количеству правых и левых типов реакции вы можете в первом приближении определить свой тип межполушарной асимметрии.

Первое задание позволяет судить об общем характере вашего психологического склада, является ли он логическим или эмоциональным.

Второе задание может говорить о таких чертах характера, как твердость и агрессивность.

Третье – указывать на склонность к простодушию или кокетству. Четвертое – на решительность или нерешительность характера. Полученные результаты можете обсудить с ведущим и друг с другом. Итак, обсуждение.

Спасибо. Надеемся, полученные результаты смогли хотя бы чуть-чуть привлечь ваше внимание к проблеме психологической и психофизиологической асимметрии. (Гонг).

ППППП. 1. Ориентация на общепринятое мнение (стереотипы), консервативный тип характера, наиболее стабильное (правильное) поведение.

ПППЛ. 2. Неуверенный консерватизм, слабый темперамент. Нерешительность.

ППЛП. 3. Способность к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность, так как этот сильный характер не воспринимает слабые типы.

ППЛЛ. 4. Редкий и самостоятельный тип характера. Кокетство, чувство юмора, мягкость, артистизм. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера. Высокая контактность, но медленное привыкание.

ПЛППП. 5. Деловой тип характера, сочетающий аналитический склад и мягкость. Чаще встречается у женщин. Общепринятый тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность. Такие люди никогда не идут на конфликт «в лоб», у них преобладает расчет, терпимость, «вязкость», замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

ПлПл. 6. Самый слабый тип характера, очень редок. Беззащитность и слабость. Подверженость различным влияниям. Встречается только у женщин.

ПллП. 7. Склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликты. Некоторое непостоянство, способность кокетничать в аналитической манере, особая мягкость. Эмоциональная медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. Чаще встречается у женщин.

Пллл. 8. Непостоянный и независимый характер, основная черта – аналитичность. Встречается редко.

лПППП. 9. Часто встречающийся тип характера с очень хорошей адаптацией к разным условиям. Эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая прежде всего проявляется в основных стратегических вопросах (брак, образование и т.п.). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдается склонность к флегматичности.

лППл. 10. Слабая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требует особо тщательного отношения к себе – тип «маленькой королевы».

лПлП. 11. Самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит в «зацикливание» на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

лПлл. 12. Сильный и ненавязчивый характер. Практически не поддается убеждению. Основная черта – внутренняя агрессивность, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное взаимопонимание.

ллПП. 13. Дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

ллПл. 14. Основные черты: простодушие, мягкость, доверчивость. Это очень редкий тип (1 % женщин, у мужчин практически не встречается).

лллП. 15. Эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность, некоторая разбросанность приводят к

тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

Лллл. 16. Способность по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность «ослепительно» улыбаться.

Какой у вас тип мышления: мужской или женский?

Британский генетик Анна Мойр предложила тест, который, по ее мнению показывает, в какой степени ваш мозг настроен на мужской или женский лад[1].

Инструкция: Обведите кружком вариант утверждения, который считаете для себя правильным в подавляющем большинстве случаев.

1. *Когда надо разобраться в простой или дорожной карте вы:*

а) в затруднении и часто просите помочь вам;

б) поворачиваете ее так, чтобы она совпадала с направлением вашего взгляда на местности;

в) не испытываете никаких трудностей.

2. *Вы готовите на обед сложное изысканное блюдо, радио включено и зазвонил телефон, вы:*

а) продолжите готовить блюдо, оставив радио включенным и разговаривая с другом/подругой;

б) выключите радио, продолжите готовку и будете разговаривать;

в) скажете по телефону, что перезвоните, как только блюдо будет готово.

3. *К вам собираются друзья и просят рассказать, как добраться до вашего нового дома, вы:*

а) нарисуете карту маршрута и пошлете ее друзьям или попросите кого-нибудь объяснить, как до вас добраться;

б) спросите, какие приметные места известны вашим друзьям, и затем попробуете объяснить, как к вам доехать;

в) объясните словом, как найти ваш дом: «По дороге М3 до Ньюкасла, затем разворот, затем поворот налево и поезжайте до второго светофора…»

[1] Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений мужчина-женщина. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 400 с.– С.90-101.

4. *Объясняя новую идею и концепцию, вы скорее всего:*

а) будете использовать карандаш, бумагу и жесты;

б) объясните словами, прибегая к помощи жестов и мимики;

в) объясните словами ясно и точно.

5. *Оказавшись дома после просмотра замечательного фильма, вы склонны:*

а) прокручивать сцены из фильма в уме;

б) рассказать об этих сценах и о том, что было сказано на экране;

в) в основном цитировать слова экранных героев.

6. *В кинотеатре вы предпочитаете сидеть:*

а) с правой стороны;

б) вам все равно;

в) с левой стороны.

7. *У друга/подруги сломалось что-то механическое. Вы:*

а) выразите сочувствие и поговорите о том, как должно быть ему неприятно;

б) порекомендуете надежного механика, который сможет починить;

в) сообразите, как эта вещь работает, и попытаетесь исправить.

8. *Вы находитесь в незнакомом месте, и кто-то спрашивает вас, где север. Вы:*

а) признаетесь, что не знаете;

б) подумав, догадаетесь, где он;

в) мгновенно покажете на север.

9. *Вы нашли место, где можно поставить машину, но очень тесное, и вам надо заехать туда задним ходом. Вы:*

а) попытаетесь найти другое место;

б) тщательно подготовившись загоните туда машину;

в) легко и непринужденно загоните машину задним ходом.

10. *Вы смотрите телевизор, и зазвонил телефон. Вы:*

а) ответите, не выключая телевизор;

б) выключите телевизор, а затем ответите;

в) выключите телевизор, попросите присутствующих помолчать и только после этого ответите.

11. *Вы только что прослушали новую песню в исполнении вашего любимого артиста. Обычно вы:*

а) сможете пропеть куплет из этой песни, и это вам не составит труда;

б) сможете пропеть что-то из этой песни, если она достаточно проста;

в) вам будет трудно вспомнить мотив песни, но некоторые тона вы вспомните.

12. *Вы лучше всего предсказываете результат:*

а) интуитивно;

б) приняв решение, основанное на имеющейся информации и «внутреннем ощущении»;

в) приняв решение на базе фактов, статистики и точных данных.

13. *Вы вложили ключи не на свое место. Вы:*

а) займетесь каким-нибудь делом, пока само не вспомнится, куда вы их положили;

б) займетесь делом, напряженно вспоминая, куда они могли запропаститься;

в) мысленно воспроизведете свой путь, пока не вспомните, где вы их оставили.

14. *Вы находитесь в отеле и услышали отдаленный вой сирены. Вы:*

а) можете сразу указать, откуда доносится звук;

б) сможете указать направление, если сосредоточились;

в) не сможете определить направления, в котором расположен источник звука.

15. *Вы пришли на прием, и вас познакомили с шестью или семью новыми людьми. На следующий день вы:*

а) сможете легко описать их лица;

б) вспомните только несколько из этих лиц;

в) с большей вероятностью вспомните их имена.

16. *Вы хотите поехать на каникулы в деревню, а ваш партнер/ша хочет поехать на курорт. Чтобы убедить его/ее в том, что ваше предложение лучше, вы:*

а) ласково скажете, как вы чувствуете: вы любите деревню, а детям и семье там всегда так весело;

б) скажете, если партнер поедет в деревню, то вы будете ему/ей благодарны и в следующий раз вы обязательно поедете на курорт;

в) воспользуетесь фактами: деревня ближе, дешевле и хороша для занятий спортом и отдыха.

17. *Планируя свой день, вы:*

а) напишете список того, что надо сделать;

б) подумаете о том, что сегодня надо сделать;

в) представите в уме людей, с которыми надо встретиться, которых надо посетить, и вещи, которыми вам придется заниматься.

18. *У друга/подруги возникла проблема личного характера, и он/она пришел/а к вам обсудить ее. Вы:*

а) сама симпатия, и понимание, и все;

б) скажете, что проблемы никогда не бывают столь серьезны, как кажутся, и объясните почему;

в) постараетесь дать рациональный совет, как снять проблему.

19. *Двое состоящих в разных браках ваших друзей завели между собой роман и тайно встречаются. Насколько вероятна возможность, что вы поймете, что происходит:*

а) довольно быстро поймете;

б) поймете происходящее через некоторое время;

в) скорее всего никогда не догадаетесь.

20. *А что, собственно, такое жизнь, по вашему мнению?*

а) иметь друзей и жить в согласии с окружающими;

б) быть дружелюбным к окружающим, сохраняя личную независимость;

в) достичь достойной цели, заработать уважение других и добиться престижного положения.

21. *Будь у вас выбор, вы бы предпочли работать:*

а) в команде, где остальные люди легко уживаются с другими;

б) с другими, но сохраняя для себя некоторое пространство;

в) отдельно.

22. *Из этих книг вы предпочитаете:*

а) романы и художественные произведения;

б) журналы и газеты;

в) документальную прозу, биографии.

23. *Идя за покупками, вы склонны:*

а) покупать, повинуясь внезапному импульсу, в частности, неординарные вещи;

б) запланировать покупки заранее, но не считать этот план обязательным;

в) рассматривать этикетки и сравнивать цены.

24. *Вы предпочитаете ложиться спать, вставать и принимать пищу:*

а) когда вам хочется;

б) по расписанию, но не обязательному;

в) в одно и то же время каждый день.

25. *Вы поступили на новую работу и познакомились со множеством новых людей. Один из них звонит вам домой. Вы:*

а) сразу узнаете его по голосу;

б) узнаете его по голосу в пятидесяти процентах случаев;

в) вам будет трудно узнать человека по голосу.

26. *Что вас тревожит больше всего, когда вы спорите с кем-то:*

а) молчание собеседника или его непонятная вам реакция;

б) его непонимание вашей точки зрения;

в) его настораживающие или агрессивные вопросы и комментарий.

27. *В школе каково было ваше отношение к проверке грамотности и сочинениям:*

а) вы легко с этим справлялись;

б) одно вам давалось, а другое нет;

в) не давалось ни то, ни другое.

28. *В танцах вы:*

а) можете чувствовать музыку, как только научились правильно двигаться;

б) некоторые танцы можете танцевать, но другие вам не даются;

в) с трудом следуете ритму.

29. *Насколько хорошо вы умеете опознавать крики животных и подражать им:*

а) не очень хорошо;

б) в меру;

в) очень хорошо.

30. *В конце долгого дня вы предпочитаете:*

а) поговорить с друзьями или членами семьи о прожитом дне;

б) послушать, как другие рассказывают о своих делах;

в) почитать газету, посмотреть телевизор, но не разговаривать.

Обработка результатов

Сложите количество ответов отдельно по рубрикам «а», «б» и «в» и воспользуйтесь следующими таблицами для подсчета набранных очков.

Для мужчин:

Количество «а» х на 15 =

Количество «б» х на 5 =

Количество «в» х на (- 5) =

Всего баллов =

Для женщин:

Количество «а» х на 10 =

Количество «б» х на 5 =

Количество «в» на (-5) =

Всего баллов =

За вопросы, ответы на которые не отражают точно вашей жизни или оставленных без ответа, наградите себя 5 баллами.

Интерпретация результатов

Большинство мужчин имеет от 0 до 180 баллов, а большинство женщин – от 150 до 300.

Чем ближе результат к 0, тем более мужской ум, и тем более вероятен высокий уровень тестостерона в крови. Такие люди обладают сильной логикой, аналитическими способностями и красноречием. Чем ближе их результаты к 0, тем лучше они предсказывают стоимость, тем более точные выводы делают на основании статистических данных и почти полностью свободны от влияния эмоций на выводы. Пункты в минусовой области свидетельствуют о чисто мужском складе ума.

Чисто женский ум набирает более 100 баллов. Чем больше, тем больше женского в программе мозга, тем больше вероятность проявления неординарных творческих, артистических, музыкальных способностей. Такие люди принимают решения, основываясь на интуиции, на внутренних, немотивированных ощущениях, и хорошо выявляют наличие проблем, когда имеется минимум данных. Они хорошо справляются с проблемами, требующими решения, основанного на творческих способностях интуиции.

Количество баллов в диапазоне от 150 до 180 свидетельствует о близком складе ума для обоих полов. Такие люди не имеют склонности ни к мужским, ни к женским стереотипам поведения и обычно демонстрируют гибкость мышления, что может оказаться большим преимуществом в любой группе, которая занимается решением проблем. Они предрасположены к дружеским отношениям и с мужчинами, и с женщинами.

Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методика определения коэффициента здоровья

Коэффициент здоровья (КЗ), или индекс функциональных изменений (ИФИ)[1] предназначен для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения адаптационного потенциала последней. Он был предложен А.П. Берсеневой и Р.М. Баевским, авторы предлагают рассматривать изменения сердечного ритма в связи с адаптационной реакцией целостного организма как проявление различных стадий общего адаптационного синдрома.

Состояние функционального напряжения является первичной реакцией организма на воздействие стрессорных факторов. Это состояние характеризуется мобилизацией адаптационных резервов организма и повышением уровня функционирования его систем, особенно тех, которые обеспечивают приспособительный эффект. Повышается согласованность работы различных органов и систем за счет централизации управления функциями. Адаптация организма к условиям окружающей среды носит кратковременный характер.

Состояние неудовлетворительной адаптации характеризуется понижением уровня функционирования организма, развитием утомления. Это состояние обычно является результатом перенапряжения адаптационных механизмов. Организм пытается приспособиться к чрезмерным для него условиям существования путем изменения функциональной активности отдельных систем и напряжения регуляторных механизмов. Однако вследствие развития недостаточности оптимальный режим функционирования не может быть обеспечен. Но в состоянии неудовлетворительной адаптации отсутствуют специфические патологические изменения.

Состояние срыва адаптации характеризует дезадаптацию организма и указывает на дезорганизацию регуляторных механизмов. Это состояние включает в себя все многообразие проявлений предболезни (состояние, предшествующее развитию определенного заболевания) и начальных форм различных заболеваний у здоровых и больных людей. При этом специфическим состояниям болезни и предболезни предшествуют неспецифические состояния, описанные Г. Селье.

[1] Панченко Л. Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.

ИФИ (КЗ) определяется в условных единицах-баллах. Для вычисления ИФИ (КЗ) требуются данные о частоте пульса (ЧП), артериального давления (АДс – систолическое, АДд – диастолическое), росте (Р), массе тела (МТ) и возрасте (В):

ИФИ = 0,011ЧП + 0,014АДс + 0,008АДд + 0,014В + 0,009МТ – 0,009Р – 0,27

На основании полученного значения индекса Баевского каждый обследуемый может быть отнесен к одной из четырех групп по степени адаптации: удовлетворительная адаптация (ИФИ менее 2,59), напряжение механизмов адаптации (ИФИ от 2,6 до 3,09), неудовлетворительная адаптация (ИФИ от 3,1 до 3,49) и срыв адаптации (ИФИ более 3,5). Чем выше значение ИФИ, тем выше вероятность наличия напряжения адаптационных механизмов[1].

Наиболее простым показателем адаптации является ***вегетативный индекс, или индекс Кердо (ВИ)***, который характеризует степень равновесия симпатического и парасимпатического тонуса ВНС. Положительное значение ВИ свидетельствует о преобладании симпатического, а отрицательное – парасимпатического отдела ВНС.

ВИ = (1 – Д\П) * 100 %, где Д – диастолическое давление, мм рт. ст., П – частота пульса, уд. в мин. При равновесии симпатического и парасимпатического отделов ВНС (здоровые, адаптированные к условиям среды люди) вегетативный индекс близок к единице, а величина диастолического давления близка к частоте сердечных сокращений.

Симпатический сдвиг сопровождается учащением пульса и понижением диастолического артериального давления; парасимпатический: замедлением пульса и повышением диастолического артериального давления. По данным Л. Е. Панина и В. П. Соколова, преобладание тонуса парасимпатической нервной системы характерно для низкотревожных людей. У высокотревожных доминирует индекс симпатической нервной системы. По мнению ряда авторов, наиболее успешную адаптацию к стрессу обеспечивает преобладание симпатических влияний над парасимпатическими.

Интегральная удовлетворенность трудом

Диагностическая цель. Интегративным показателем, отражающим благополучие/неблагополучие личности в трудовом коллективе, является

[1] Баевский Р. М., Берсенова А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. – М., 1997. – http: // ecg.ru / index.html

удовлетворенность трудом, которая включает интерес к выполняемой работе, удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками и руководством, уровень притязаний в профессиональной деятельности, удовлетворенность условиями, организацией труда и т.д.

Данная методика позволяет оценить не только общую удовлетворенность своим трудом, но и оценить ее составляющие.

Инструкция. Прочтите каждое из предложенных утверждений и оцените, насколько оно верно для вас. На отдельном листе бумаги запишите номер утверждения и буквенное обозначение выбранного вами ответа.

Текст опросника

1. То, чем я занимаюсь на работе, меня интересует:

а) да; б) отчасти; в) нет.

2. За последние годы я добился успехов в своей профессии:

а) да; б) отчасти; в) нет.

3. У меня сложились хорошие отношения с членами нашего коллектива:

а) да; б) не со всем; в) нет.

4. Удовлетворение, получаемое от работы, важнее, чем высокий заработок:

а) да; б) отчасти; в) нет.

5. Занимаемое мной служебное положение не соответствует моим способностям:

а) да; б) время от времени; в) нет.

6. В работе меня, прежде всего, привлекает возможность узнавать что-то новое:

а) да; б) не уверен; в) нет.

7. С каждым годом я ощущаю, как растут мои профессиональные знания:

а) да; б) не уверен; в) нет.

8. Люди, с которыми я работаю, уважают меня:

а) да; б) что-то среднее; в) нет.

9. В жизни часто бывают ситуации, когда не удается выполнить возложенную на вас работу:

а) да; б) среднее; в) нет.

10. В последнее время руководство не раз выражало удовлетворение по поводу моей работы:

а) да; б) редко; в) нет.

11. Работу, которую я выполняю, не сможет выполнить человек с более низкой квалификацией:

а) да; б) среднее; в) нет.

12. Процесс работы доставляет мне удовольствие:

а) да; б) среднее; в) нет.

13. Меня не устраивает организация труда в нашем коллективе:

а) да; б) не совсем; в) нет.

14. У меня часто бывают разногласия с товарищами по работе:

а) да; б) иногда; в) нет.

15. Меня редко поощряют за работу:

а) да; б) иногда; в) нет.

16. Даже если бы мне предложили более высокий заработок, я бы сменил место работы:

а) да; б) может быть; в) нет.

17. Мой непосредственный руководитель часто не понимает или не хочет понимать меня:

а) да; б) иногда; в) нет.

18. В нашем коллективе созданы благоприятные условия для труда:

а) да; б) не совсем; в) нет.

Обработка и интерпретация результатов труда

Ключ

Составляющие удовлетворенности трудом	*Утверждения*	*Максимальный балл*
Интерес к работе	1, 6, 12	6
Удовлетворенность достижениями в работе	2,7	4
Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками	3, 8, 14	6
Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	10, 15, 17	6
Уровень притязаний в профессиональной деятельности	5, 11	4
Предпочтение выполняемой работы высокому заработку	4, 16	4
Удовлетворенность условиями труда	13, 18	4

Профессиональная ответственность	9	2
Общая удовлетворенность трудом	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. 10, 11, 12, 13,14	28

Дешифратор к ключу

Утверждения	Варианты ответов			Утверждения	Варианты ответов		
1				10			
2				11			
3				12			
4				13			
5				14			
6				15			
7				16			
8				17			
9				18			

Для получения общей оценки удовлетворенности своим трудом и ее составляющих необходимо с помощью приведенной выше таблицы перевести полученные ответы в баллы.

Суждение об общей и парциальной удовлетворенности трудом (УТ) производится на основе сопоставления полученных баллов с максимальными показателями, приведенными в ключе.

Средний уровень УТ определяется в 45%-55%-м диапазоне от общей суммы баллов.

Низкий уровень УТ характеризуется 1-44%, а высокий – выше 56%.

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА

Оценка уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации *(Опросник О.Н. Родиной)*

Изменение профессиональной среды, связанное, например, с изменением технологии, с приходом нового руководителя, с приобретением новой профессии или вступлением в новую должность, с переходом в другой цех или на другое предприятие, а также изменение потребностей, возможностей и целей самого человека приводит к необходимости активизации процесса адаптации. Дезадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Дезадаптация проявляется в различных нарушениях деятельности: в снижении производительности труда и его качества, в нарушениях дисциплины труда, в повышении аварийности и травматизма. Критериями психофизиологической адаптации считаются состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости, активность поведения. Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и (или) отказе от деятельности.

Ход работы. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым раздают бланки для ответов и зачитывают инструкцию следующего содержания: «Вам будет предложен ряд утверждений. Определите, соответствуют ли они вашему состоянию. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, некоторые утверждения вызовут у вас затруднение, в этом случае знак ответа (+) поставьте в графе «Соответствует частично». Но старайтесь давать ответ более определенный».

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество: _____
Возраст: _____Профессия: _____
Специальность: _____ _____ Стаж: _____

№ утверждения	Соответствует полностью	Соответствует частично	Не соответствует
1			

64			

Содержание опросника

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие.
2. Обычно у меня хорошее настроение.
3. У меня много различных интересов, помимо работы.
4. Я стал раздражительным.
5. Я стал чаще болеть в последнее время.
6. Мне нравится работать в коллективе.
7. У меня постоянно меняется настроение.
8. В последнее время я чувствую общее недомогание.
9. У меня ровный и спокойный характер.
10. Меня часто одолевают мрачные мысли.
11. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
12. Мне стало трудно общаться с новыми людьми.
13. У меня часто бывает подавленное настроение.
14. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.
15. Я стал вялым и безразличным.
16. Я часто бываю веселым и общительным.
17. Мне стало неприятно бывать в местах, где собирается много людей.
18. Я стал часто ссориться со своими родными и коллегами.
19. В последнее время мне реже, чем обычно, хочется встречаться со своими знакомыми.
20. Я с удовольствием прихожу на работу.
21. Моя работа мне перестала нравиться.
22. Обычно я работаю легко, без напряжения.
23. В начале смены мне трудно собраться с силами, чтобы начать работу.
24. Во время работы я часто отвлекаюсь на посторонние мысли, забываю, что нахожусь на рабочем месте.
25. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой.
26. Мой рабочий день обычно пролетает незаметно.
27. Я без труда справляюсь с нормой.
28. Мне часто приходится заставлять себя работать внимательнее.
29. В последнее время мне стало труднее работать.

30. Я часто ловлю себя на мысли, что мне просто ничего не хочется.

31. Я стал пассивным.

32. Я стал забывчивым.

33. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые надо сделать сегодня.

34. После работы я всегда чувствую себя разбитым.

35. В свободное время мне ничем не хочется заниматься, а только лечь и отдохнуть.

36. При чтении книги на меня нападает сонливость.

37. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза.

38. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах.

39. В последнее время я стал хуже видеть.

40. Меня мучают боли в висках и во лбу.

41. Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея.

42. У меня отекают ноги.

43. У меня иногда возникает ощущение тошноты.

44. У меня часто болит голова.

45. У меня бывают головокружения.

46. Я чувствую постоянную тяжесть в голове.

47. У меня бывает ощущение шума или звона в ушах.

48. Иногда у меня перед глазами как будто летают блестящие мушки.

49. У меня бывают приступы сердцебиения.

50. У меня появилась одышка.

51. Иногда у меня бывает ощущение, что мне трудно вдохнуть.

52. Я стал часто покрываться испариной.

53. У меня легко потеют ладони.

54. У меня часто выступают красные пятна на шее и щеках.

55. Я легко засыпаю ночью.

56. Я постоянно хочу спать днем.

57. Обычно я сплю крепко.

58. У меня чаще всего беспокойный сон.

59. После пробуждения я засыпаю с трудом.

60. Утром мне трудно проснуться.

61. После сна я обычно встаю вялым, плохо отдохнувшим.

62. У меня часто бывает бессонница.

63. Я все время чувствую себя усталым.

64. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.

Обработка результатов. Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором. Подсчитать общее количество ответов, совпадающих с дешифратором. Каждый совпадающий ответ оценивается в 2 балла, ответ «Соответствует частично» – 1 балл.

«Ключ»

1. нет	17. да	33. да	49. да
2. нет	18. да	34. да	50. да
3. нет	19. да	35. да	51. да
4. да	20. нет	36. да	52. да
5. да	21. да	37. да	53. да
6. нет	22. нет	38. да	54. да
7. да	23. да	39. да	55. нет
8. да	24. да	40. да	56. да
9. нет	25. да	41. да	57. нет
10. да	26. нет	42. да	58. да
11. да	27. нет	43. да	59. да
12. да	28. да	44. да	60. да
13. да	29. да	45. да	61. да
14. да	30. да	46. да	62. да
15. да	31. да	47. да	63. да
16. нет	32. да	48. да	64. нет

Дешифратор

Признак	**Номера утверждений**
I. Ухудшение самочувствия:	
эмоциональные сдвиги	2, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 31
особенности отдельных психических процессов	24, 28, 32, 33
снижение общей активности	22, 23, 27, 29, 36
ощущение усталости	1, 8, 30, 34, 35, 63
II. Соматовегетативные нарушения	5, 37-54, 64
III. Нарушения цикла «сон-бодрствование»	55-62
IV. Особенности социального взаимодействия	3, 6, 9, 11, 12, 16-19
V. Снижение мотивации к деятельности	20, 21, 25, 26

Анализ результатов. Максимально возможное количество баллов – 128. Подсчитать количество баллов по отдельным признакам. Дать оценку уровня дезадаптации по следующим правилам: 96 баллов и более –

высокий уровень дезадаптации, требующий принятия неотложных мер (психологических и медицинских); от 65 до 95 баллов – выраженный уровень дезадаптации; от 32 до 64 баллов – умеренный уровень дезадаптации; до 32 баллов – низкий уровень. Количество баллов по отдельным признакам указывает на источники дезадаптации.

Диагностика адаптированности студентов в вузе

Поступление в вуз и обучение в нем сопровождается включением вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения. В психологической адаптации студентов в вузе принято, в частности, различать следующие виды: *адаптацию к условиям учебной деятельности* (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.); *адаптацию к группе* (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций); *адаптацию к будущей профессии* (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы рассматривают понятия «адаптация» и «адаптированность» в качестве синонимов. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов (2008, с. 17) определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования». Соответственно, «адаптированность» отражает результативную сторону процесса адаптации.

Методика диагностики адаптированности студентов в вузе[1]

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим Вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую Вашему мнению цифру напротив номера суждения. Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

[1] Разработана совместно с А.В. Крыловой.

Список суждений

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов

Ответы испытуемых сверяются с ключом и переводятся в баллы с последующим их суммированием отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Раздел 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Диагностика состояния стресса

(К. Шрайнер)

Цель: определить уровни стрессового состояния.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.

8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете.

Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

*8–9 баллов***.** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие – страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

По данным, полученным автором методики, было замечено, что подавляющее большинство работников банка имеют оценку в интервале 5–7 баллов (80% респондентов). Примерно 18% респондентов имеют 8–9 баллов. И только около 2% имеют оценку 0–4 балла. Следовательно, большинство банковских работников настоятельно нуждаются в том, чтобы повысить у себя средства самоконтроля в стрессовых ситуациях.

Шкала профессионального стресса[1]

Назначение методики: выявление профессионального стресса.

Инструкция. Прочтите вопросы и выберите наиболее подходящий Вам вариант ответа.

Вопросы

1. Два человека, которых вы хорошо знаете, обсуждают вас. Как вы думаете, о чем они говорят?

А. О том, что вы в полном порядке и ничего вас не напрягает – 0 баллов.

Б. О том, что вы – «просто супер», но при разговоре с вами надо следить за тем, что говоришь – 1 балл.

В. О том, что у вас постоянно какие-то проблемы – 2 балла.

Г. О том, что вы очень капризный и непредсказуемый человек – 3 балла.

Д. О том, что чем реже они вас видят – тем лучше – 4 балла.

2. Являются ли следующие факторы обычными в вашей жизни? (Начислите по одному баллу за каждый положительный ответ)

А. Чувство, что вы редко делаете что-либо правильно.

Б. Чувство, как будто вас преследуют, загоняют в угол.

В. Расстройство желудка.

Г. Плохой аппетит.

Д. Трудности с засыпанием по ночам.

Е. Головокружение и дрожь.

Ж. Беспричинная потливость.

З. Приступы паники при нахождении в толпе или замкнутых пространствах.

И. Усталость и недостаток энергии.

К. Чувство безнадежности («Для чего все это?»).

[1] http://ladies.academ.org/articles/psihologiya/mir-vo-mne/5467

Л. Слабость или приступы тошноты без какой-либо физической причины.

М. Чрезвычайная раздражительность по пустякам.

Н. Частые пробуждения по ночам.

О. Трудности с принятием решений.

П. Неспособность дома отключиться от рабочей проблемы или событий дня.

Р. Слезливость.

С. Самобичевание («Я ни с чем не могу справиться»).

Т. Недостаток энтузиазма даже для любимых занятий.

У. Нежелание встречаться с новыми людьми и пробовать новые виды деятельности.

Ф. Неспособность сказать «нет», когда просят что-то сделать.

3. Вы более или менее оптимистичны, чем обычно (или так же)?

А. Больше – 0 баллов.

Б. Так же – 1 балл.

В. Меньше – 2 балла.

4. Вам нравится наблюдать спортивные состязания?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

5. Вы можете встать в выходной день позже, не чувствуя при этом вины?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

6. Способны ли вы отстаивать свое мнение в разговоре с начальником?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

7. Отстаиваете ли вы свое мнение перед коллегами?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

8. Отстаиваете ли вы свое мнение перед членами семьи?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

9. Кто обычно берет на себя ответственность за важные решения в вашей жизни?

А. Вы сами – 0 баллов.

Б. Кто-то другой – 1 балл.

10. Когда вас критикует начальство на работе, вы обычно:

А. Слегка расстраиваетесь – 0 баллов.

Б. Умеренно расстраиваетесь – 1 балл.

В. Очень расстраиваетесь – 2 балла.

11. Заканчиваете ли вы рабочий день с чувством удовлетворения тем, чего вы достигли?

А. Часто – 0 баллов.

Б. Иногда – 1 балл.

В. Редко – 2 балла.

12. Чувствуете ли вы большую часть времени, что у вас есть неразрешенные конфликты с коллегами?

А. Да – 1 балл.

Б. Нет – 0 баллов.

13. Превышает ли количество работы, которую вам нужно сделать, количество отпущенного на нее времени?

А. Очень редко – 0 баллов.

Б. Иногда превышает – 1 балл.

В. Обычно превышает – 2 балла.

14. Имеете ли вы ясную картину того, что требуется от вас в профессиональном плане?

А. Почти всегда – 0 баллов.

Б. Иногда – 1 балл.

В. Едва ли – 2 балла.

15. Хватает ли вам времени на себя?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

16. Если вы хотите обсудить свои проблемы с кем-то, находите ли вы симпатизирующего вам человека?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

17. Находитесь ли вы на пути к осуществлению главных целей своей жизни?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

18. Скучно ли вам на работе?

А. Очень редко – 0 баллов.

Б. Иногда – 1 балл.

В. Часто – 2 балла.

19. Ждете ли вы с нетерпением момента, когда вы окажетесь на работе?

А. Почти всякий раз – 0 баллов.

Б. В некоторые дни – 1 балл.

В. Практически никогда – 2 балла.

20. Получаете ли вы денежное вознаграждение, адекватное вашим способностям и вкладу в работу?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

21. Получаете ли вы адекватное признание в виде должности и карьерного роста за свои способности и вклад в работу?

А. Да – 0 баллов.

Б. Нет – 1 балл.

22. Препятствуют ли ваши коллеги и начальство вашей работе? Или они помогают вам?

А. Помогают – 0 баллов.

Б. Препятствуют – 1 балл.

23. За последние десять лет вы достигли всего, чего хотели в профессиональном плане?

А. Результат превзошел ожидания – 0 баллов.

Б. Ожидания подтвердились – 1 балл.

В. Надежды не оправдались – 2 балла.

24. Если бы вы могли оценить, насколько вы любите себя, по возрастающей шкале от 1 до 5, какую оценку вы бы поставили?

«5» – 0 баллов.

«4» – 1 балл.

«3» – 2 балла.

«2» – 3 балла.

«1» – 4 балла.

Обработка результатов

Суммируйте набранные вами баллы.

15 баллов и меньше. Стресс не является проблемой в вашей жизни. Это не означает, что вам недостаточно стресса, чтобы ощущать себя занятым и нужным человеком. Просто в данный момент ваш организм хорошо справляется с психологическими нагрузками.

16-30 баллов. Это умеренный уровень стресса для занятого профессионала. Тем не менее было бы разумным поискать пути его уменьшения.

31-45 баллов. Стресс является проблемой для вас, необходимо срочно принять меры. Чем дольше вы работаете в таком режиме, тем труднее вам будет с ним справиться. Это серьезный повод посмотреть внимательнее на вашу профессиональную жизнь.

46-60 баллов. На этом уровне стресс является главной проблемой. Вы приближаетесь к стадии истощения организма. Возможно появление серьезных проблем со здоровьем. Давление стресса необходимо срочно уменьшить.

Личный профиль стресса

(Курт Теппервайн[1])

Инструкция: Оцените каждое положение теста положительно или отрицательно.

1. Я легковозбудимый человек.
2. Я очень чувствителен.
3. Я отношусь ко всему весьма щепетильно.
4. Я все принимаю на свой счет.
5. Я сержусь, когда меня критикуют.
6. Я очень честолюбив.
7. Я недоволен моим нынешним положением.
8. Я «агрессивный» автолюбитель.
9. По натуре я очень мнителен.
10. Я сплю по 7-8 часов в сутки.
11. Я доволен собой.
12. У меня есть, по крайней мере, один настоящий друг.
13. Моими нынешними доходами я доволен.
14. Я черпаю силы в моей вере.
15. Состояние моего здоровья хорошее.
16. У нас с партнером полноценные взаимоотношения.
17. Я регулярно занимаюсь спортом.
18. Я умею распределять свое время.
19. Я выпиваю меньше трех чашек кофе в день.
20. Я даю себе короткие передышки несколько раз в день.

[1] Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 256 с.

21. Я очень быстро восстанавливаю силы.
22. Я быстро теряю терпение.
23. Я многое беру на себя.
24. Я страдаю от страха.
25. Я ревнив.
26. Я страдаю от бессонницы.
27. Я испытываю комплекс неполноценности.
28. Мне трудно вставать по утрам.
29. Мне нелегко принимать решения.
30. В присутствии начальства я чувствую себя неуверенно.
31. У меня часто потеют руки.
32. Я чувствителен к изменениям погоды.
33. Вес моего тела нормальный.
34. Мое кровяное давление нормальное.
35. Меня часто мучают головные боли.
36. Я чувствителен к шуму.
37. Пищеварение у меня нормальное.
38. Я радуюсь мелочам.
39. Если меня что-то угнетает, то я высказываю это моему партнеру или друзьям.

Личный профиль стресса помогает выявить ваши слабые места. После того, как они установлены, существуют две возможности: или избегать в будущем стрессовых ситуаций, или менять в стрессовой ситуации свое поведение и усваивать желаемые привычки.

Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя

(И. Ладанов, В. Уразаева)

Назначение методики: выявления рабочих стресс факторов или для аутодиагностики степени риска развития психологического стресса у менеджеров среднего звена. С ее помощью можно быстро определить, в каких видах управленческой деятельности имеется наибольшая напряженность («проблемность») и в каком направлении необходимо развивать менеджерские умения.

Инструкция: на каждое суждение возможен один из пяти вариантов ответов: «никогда» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «всегда» – 5 баллов. Прочитайте внимательно каждое из

приведенных ниже предложений и против каждого вопроса поставьте соответствующий ответ. Затем суммируйте результат ответов.

Суждения

1. Работающие с вами люди не знают, чего можно от вас ожидать.

2. Вы убеждены, что делаете совсем не то, что нужно.

3 Вы чувствуете, что не в состоянии выполнять противоречивые требования вышестоящих руководителей.

4. Вы ощущаете сильную нагрузку.

5. Вам не хватает времени, чтобы качественно сделать работу.

6. Вы чувствуете, что работа оказывает давление на личную жизнь (мешает личной жизни).

7. Часто вы не знаете, что вам предстоит делать.

8. Вы чувствуете, что только власть поможет вам выполнить работу.

9. Вы чувствуете, что не можете справиться с необходимой информацией.

10. Вы не знаете, какую оценку дает вам начальник.

11. Вы не в состоянии предугадать реакцию вышестоящего начальника.

12. Ваши взгляды и взгляды начальника полностью противоположны.

Сферы рабочих стрессов:

Конфликтность коммуникаций – вопросы 1–3.

Стрессы рабочих перегрузок – вопросы 4–6.

Информационный стресс – вопросы 7–9.

Стрессы «вертикальных» коммуникаций – вопросы 10–12.

«Ключ»

№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	
	Σ =		Σ =		Σ =		Σ =

Обработка и интерпретация результатов

1. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 1-го по 3-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о повышенной конфликтности делового общения — высокой стрессогенности организационных коммуникаций. Стресс-менеджмент должен быть направлен на выявление «слабых звеньев» коммуникаций в организации, обучение эффективному деловому общению управленческого персонала, развитию организационной культуры.

2. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 4-го по 6-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о наличии психологических перегрузок у руководителя. Рекомендуется обучение тайм-менеджменту, оптимизации рабочих нагрузок и технологиям психической саморегуляции.

3. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 7-го по 9-й включительно. Результат *выше 12 баллов* говорит о том, что причиной рабочих стрессов является низкая компетентность, неконструктивная организация работы. Срочно требуется повышение профессиональной квалификации и компетенции. Имеющиеся управленческие проблемы могут быть частично решены с помощью сплоченной команды или рациональных инновационных преобразований.

4. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 10-го по 12-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о психологической напряженности в отношениях с вышестоящим руководством. В целях снижения стрессогенности в корпоративных отношениях необходима углубленная психодиагностика вертикальных коммуникаций, стилей управления и подчинения, поведенческих моделей и специализированные психологические тренинги, направленные на развитие организационной культуры и коммуникаций.

Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс»

Назначение методики. Опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс» представляет собой адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II. Опросник состоит из сорока утверждений, которые необходимо оценить по 4-балльной шкале: «почти никогда» – 1 балл, «часто» – 2 балла, «иногда» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла.

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас во время работы (учебы). Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим переживаниям во время рабочего (учебного) дня. Для оценки используйте 4-балльную шкалу: 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда.

Суждения

1. Работа доставляет мне удовольствие.
2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе.
3. Работа не кажется мне тупой или слишком однообразной.
4. Я работаю почти с отвращением.
5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным.
6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий.
7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы.
8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно.
9. Чтобы справляться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем обычно.
10. Моя работа «идет» без особого напряжения.
11. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией.
12. Я чувствую себя утомленным.
13. Я продолжаю работать и дальше, но без всякого интереса.
14. Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения.
15. Я работаю с неохотой.
16. Я пытаюсь изменить деятельность или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости.
17. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной.
18. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх.
19. На работе я вялый и безрадостный.
20. Работа не очень тяготит меня.
21. Мне приходится заставлять себя работать.
22. Мне приходится мгновенно собираться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные неполадки и сбои в работе.
23. Во время работы мне хочется встать, немного подвигаться и размяться.

24. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой.

25. Моя работа полна разнообразных заданий.

26. Я охотно выполняю свою работу.

27. Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной рабочими задачами.

28. Я собран и полностью включен в выполнение любого ставящегося передо мной рабочего задания.

29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций.

30. Время за работой пролетает незаметно.

31. Я уже привык к тому, что в моей работе в любой момент может случиться что-либо непредвиденное.

32. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро.

33. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось.

34. Мне становится не по себе при любом незначительном сбое или помехе в работе.

35. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего дня.

36. Я сыт по горло этой работой.

37. Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым.

38. Мне не трудно самостоятельно принять любое решение, касающееся выполнения моей работы.

39. В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия.

40. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка заключается в расчете коэффициентов утомления, монотонии, пресыщения и стресса в соответствии с ключами, а также в по строении профиля из 4-х оценок текущего состояния. Если значение коэффициента менее 18 баллов – то исследуемый компонент не выражен, от 18 до 29 баллов – выражен, более 30 баллов – сильная степень выраженности.

Опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс» предназначен для индивидуального или группового использования.

Ключи для обработки методики:

Кут = (Сумма (9, 11, 12, 21, 32) – Сумма (2, 10, 14, 27, 28)) + 25

Км = (Сумма (5, 6, 16, 23, 24, 33, 35) – Сумма (3, 25, 30)) + 15

Кпрес = (Сумма (4, 15, 19, 36, 39) – Сумма (1, 17, 20, 26)) + 20

Кстр = (Сумма (7, 18, 22, 31, 34, 37, 40) – Сумма (8, 29, 38)) + 15

Где Кут – коэффициент утомления, Км – монотонии, Кпрес – пресыщения, Кстр – стресса.

Опросник
«Степень хронического утомления»
(А.Б. Леонова)

Назначение методики. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и соотнесите его с тем, как вы себя обычно чувствуете в течение последних нескольких месяцев. Если оно совпадает с типичными для вас ощущениями – ответ «да», в противном случае – ответ «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, выберите оба предложенных варианта «Да-нет».

Суждения

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие.
2. Я стал раздражительным.
3. В последнее время я стал хуже видеть.
4. Я стал забывчивым.
5. После работы я чувствую себя разбитым.
6. Мне нравится работать в коллективе.
7. У меня часто бывает подавленное настроение.
8. Я чувствую постоянную тяжесть в голове.
9. У меня отекают ноги.
10. У меня бывают головокружения.
11. У меня бывает ощущение, что мне трудно вздохнуть.
12. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой.
13. После сна я обычно встаю вялым и плохо отдохнувшим.
14. Мой рабочий день обычно протекает незаметно.
15. Я стал часто ссориться со своими близкими.
16. После пробуждения я засыпаю с трудом.
17. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах.
18. В последнее время стали раздражать вещи, к которым раньше я относился спокойно.
19. Я стал вялым и безразличным.

20. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня.

21. В последнее время мне стало трудно работать.

22. У меня ровный и спокойный характер.

23. Меня мучают боли в висках и во лбу.

24. У меня часто бывают приступы сердцебиений.

25. Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея.

26. У меня часто возникает чувство тошноты.

27. У меня часто болит голова.

28. Моя работа перестала мне нравиться.

29. Я постоянно хочу спать днем.

30. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.

31. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза.

32. Чаще всего у меня беспокойный сон.

33. Я с удовольствием прихожу на работу.

34. Я в последнее время чувствую себя усталым.

35. В последнее время я чувствую общее недомогание.

36. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.

Полученные ответы по каждому пункту методики переводятся в трехбалльную оценочную шкалу с учетом типа формулировки утверждения:

Прямые утверждения (п. 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35): «Да» – 2 балла; «Да-нет» – 1 балл; «Нет» – 0 баллов.

Обратные утверждения (п. 1, 6, 14, 22, 33, 36): «Да» – 0 баллов; «Да-нет» – 1 балл; «Нет» – 2 балла.

Основным показателем выполнения методики является ***индекс хронического утомления (ИХРУ),*** который подсчитывается, как сумма по всем пунктам опросника. Значения ИХРУ могут варьировать в диапазоне от 0 до 72 баллов. Для вынесения диагностического суждения о степени хронического утомления используются следующие градации ИХРУ:

ИХРУ до 17 баллов – отсутствие признаков хронического утомления;

17 < ИХРУ 26 баллов – начальная степень хронического утомления;

27 < ИХРУ 36 баллов – выраженная степень хронического утомления.

37 < ИХРУ 48 баллов – сильная степень хронического утомления.

ИХРУ больше 48 баллов – Переход в область патологических состояний (астенический синдром).

Для более полной качественной интерпретации результатов целесообразно также подсчитать удельный вес разных групп симптомов в общем индексе хронического утомления:

Симптомы физиологического дискомфорта (п. 3, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32);

Снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт (п. 1, 4, 5, 8, 19, 20, 21, 34, 35, 36)

Нарушения в эмоционально-аффективной сфере (п. 2, 7, 15, 18, 22, 30);

Снижение мотивации и изменения в сфере социального общения (п. 6, 12, 14, 28, 33).

Поскольку количество утверждений, входящих в разные группы симптомов, неодинаково, то имеет смысл подсчитать процентное отношение набранных по соответствующим пунктам опросника баллов к их максимально возможному числу:

Симптомы физиологического дискомфорта – 15 пунктов, максимально 30 баллов;

Снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт – 10 пунктов, максимально 20 баллов;

Нарушения в эмоционально-аффективной сфере – 6 пунктов, максимально 12 баллов;

Снижение мотивации и изменения в сфере социального общения – 5 пунктов, максимально 10 баллов.

Преобладание той или иной группы симптомов свидетельствует о глубине соматизации негативных последствий хронического утомления и указывает на сбои в работе тех регуляторных механизмов деятельности, которые, прежде всего, нуждаются в корректировке. Как и уровень личностной тревожности, степень развития хронического утомления является важным фактором, который обусловливает особенности актуального состояния функциональной системы. Общая астенизация организма связана с истощением адаптационных ресурсов, что существенно ограничивает возможности человека адекватно реагировать на профессиональные нагрузки. Она приводит также к необходимости

актуализировать в деятельности резервные ресурсы, что усугубляет эффекты перенапряжения и истощения.

Шкала оценки субъективной комфортности

(А. Леонова)

Цель: выявление степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени. Методика состоит из 10 биполярных шкал, полюса которых обозначены противоположными по своему значению прилагательными, описывающими характерные признаки «хорошего» и «плохого» субъективного состояния.

Инструкция: прочтите каждую из представленных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметьте, в какой степени ваши ощущения в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы. Отсутствию сколько-нибудь выраженного сдвига в сторону того или иного переживания по данной шкале соответствует оценка «0». Не задумывайтесь, пожалуйста, долго над выбором ответа — обычно первое ощущение, которое приходит в голову, оказывается наиболее точным.

Дата ..... Время заполнения

1 Сильный 3 2 1 0 1 2 3 Слабый

2 Веселый 3 2 1 0 1 2 3 Грустный

3 Сонный 3 2 1 0 1 2 3 Бодрый

4 Спокойный 3 2 1 0 1 2 3 Взволнованный

5 Счастливый 3 2 1 0 1 2 3 Несчастный

6 Ленивый 3 2 1 0 1 2 3 Энергичный

7 Свежий 3 2 1 0 1 2 3 Усталый

8 Расслабленный 3 2 1 0 1 2 3 Собранный

9 Полный сил 3 2 1 0 1 2 3 Истощенный

10 Скучный 3 2 1 0 1 2 3 Заинтересованный

Обработка и интерпретация результатов. При подсчете результатов тестирования шкала трансформируется от 7 до 1 баллов. 7 баллов присваивается максимально позитивной оценке признака, а 1 балл – максимально негативной. Оценка 4 балла соответствует нейтральному пункту «0».

Прямые шкалы: 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Обратные: 3, 6, 8, 10.

Индекс субъективной комфортности (ИСК) рассчитывается как общая сумма баллов по всем шкалам.

Интерпретация результатов:

ИСК ≥ 54 баллам – высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие;

48 ≤ ИСК < 54 баллов – приемлемый уровень субъективного комфорта, нормальное самочувствие;

41 ≤ ИСК < 48 баллов – сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие

ИСК < 41 балла – низкий уровень субъективного комфорта, плохое самочувствие.

Шкала дифференциальных эмоций

(К. Изард, адаптирована А. Леоновой)

Инструкция: перед вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, – соответствующих по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Просим вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается ваше первое ощущение. Ваши возможные оценки:

1 – «переживание полностью отсутствует»;
2 – «переживание выражено незначительно»;
3 – «переживание выражено умеренно»;
4 – «переживание выражено сильно»;
5 – «переживание выражено в максимальной степени».

I	1	Внимательный	1 2 3 4 5
	2	Сконцентрированный	1 2 3 4 5
	3	Собранный	1 2 3 4 5
II	1	Наслаждающийся	1 2 3 4 5
	2	Счастливый	1 2 3 4 5
	3	Радостный	1 2 3 4 5
III	1	Удивленный	1 2 3 4 5
	2	Изумленный	1 2 3 4 5
	3	Пораженный	1 2 3 4 5
IV	1	Унылый	1 2 3 4 5
	2	Печальный	1 2 3 4 5
	3	Сломленный	1 2 3 4 5
V	1	Взбешенный	1 2 3 4 5
	2	Гневный	1 2 3 4 5

	3	Яростный	1 2 3 4 5
VI	1	Чувствующий неприязнь	1 2 3 4 5
	2	Чувствующий отвращение	1 2 3 4 5
	3	Чувствующий омерзение	1 2 3 4 5
VII	1	Презрительный	1 2 3 4 5
	2	Пренебрежительный	1 2 3 4 5
	3	Надменный	1 2 3 4 5
VIII	1	Напуганный	1 2 3 4 5
	2	Боязливый	1 2 3 4 5
	3	Паникующий	1 2 3 4 5
IX	1	Застенчивый	1 2 3 4 5
	2	Робкий	1 2 3 4 5
	3	Стыдливый	1 2 3 4 5
X	1	Сожалеющий	1 2 3 4 5
	2	Виноватый	1 2 3 4 5
	3	Раскаивающийся	1 2 3 4 5

Обработка и интерпретация результатов. *Индекс положительных эмоций* характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличествующей ситуации.

Подсчитывается:

ПЭМ = I, II, III (Интерес + Радость + Удивление).

Индекс острых негативных эмоций отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличествующей ситуации.

Подсчитывается:

НЭМ = IV, V, VI, VII (Горе + Гнев + Отвращение + Презрение).

Индекс тревожно-депрессивных эмоций отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличествующей ситуации.

Подсчитывается:

ТДЭМ = VIII, IX, X (Страх + Стыд + Вина).

Для интерпретации данных по обобщенным показателям ШДЭ используются следующие градации по каждому из названных индексов.

ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
≤19 баллам	≤14 баллам	≤11 баллам
От 20 до 28 баллов	От 15 до 24 баллов	От 12 до 20 баллов
От 29 до 36 баллов	От 25 до 32 баллов	От 21 до 30 баллов

>36 баллов	>32 баллов	>30 баллов

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»

(А. Волков, Н. Водопьянова)

Цель: определение предрасположенности к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

***Инструкция*:** предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

1. Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь.
2. Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей.
3. У меня часто меняется настроение.
4. Меня укачивает в любом виде транспорта.
5. Я плохо сплю и встаю с большим трудом.
6. В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли.
7. Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства.
8. Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению.
9. Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями.
10. Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни.
11. Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле.
12. Часто я долго не могу заснуть.
13. Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте.
14. Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе).
15. Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия.

16. Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях.

17. Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства.

18. Меня укачивает в некоторых видах транспорта.

19. По утрам я часто чувствую себя разбитым.

20. Я опасаюсь, что окружающие могут прочитать мои мысли.

21. Иногда я принимаю снотворное.

22. Физические упражнения и спорт меня не привлекают.

23. В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу.

24. У меня часто бывает плохое настроение.

25. Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения.

26. Я часто просыпаюсь по ночам.

27. Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях.

28. Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине.

29. После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок.

30. У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться.

31. Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин.

32. Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара.

33. У меня бывают страшные сновидения.

34. У меня бывают навязчивые страхи.

35. После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего.

36. Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию.

37. Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном.

38. Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств.

39. Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела.

40. Иногда у меня бывают снохождения.

41. Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей.

42. Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам.

Обработка и оценка результатов. Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ»

1 Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость) 1, 8, 15, 22, 29, 36

2 Нарушение воли 2, 9, 16, 23, 30, 37

3 Эмоциональная неустойчивость 3, 10, 17, 24, 31, 38

4 Вегетативная неустойчивость 4, 11, 18, 25, 32, 39

5 Нарушения сна 5, 12, 19, 26, 33, 40

6 Тревога и страхи 6, 13, 20, 27, 34, 41

7 Дезадаптация (склонность к зависимости) 7, 14, 21, 28, 35, 42

Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя» (Методика В.В. Бойко)

Инструкция: *Прочтите предлагаемые положения и выразите свое отношение к ним. Если вы согласны с положением, поставьте рядом с его номером знак «+», если не согласны, то знак «-».*

Текст опросника

1. В последнее время вы почти всегда находитесь в состоянии мобилизации для отражения угрозы, неприятностей, несправедливости, но тем не менее держите себя в руках.

2. Вы часто испытываете недовольство, гнев, разочарование и стараетесь не показывать свои переживания.

3. Вас огорчают обстоятельства в семье, на работе или отношения с друзьями, и вы носите в себе эти впечатления.

4. Вам приходится скрывать антипатию, неприязнь к кому-либо из тех, СС кем часто общаетесь.

5. Критику в свой адрес обычно долго помните.

6. Вы часто ругаете себя или злитесь на себя за то, что допустили ошибку, не смогли что-то сделать хорошо или вовремя.

7. Вы завидуете тем, кто лучше живет или достиг больше вас в работе или семейной жизни.

8. Вы часто сдерживаете себя, чтобы не сказать все, что думаете о непосредственно окружающих вас людях (родных, близких, друзьях, коллегах).

9. Вы почему-то не можете и не хотите радоваться хорошим людям, приятным встречам, событиям.

10. Вы не можете или стесняетесь заплакать в тех случаях, когда другие это обычно делают.

11. Вам не к кому обратиться или не хочется жаловаться на свою усталость от жизни.

12. Вы не решаетесь публично высказывать свое мнение.

13. Вы обычно боитесь сделать решительный шаг, «промахнуться» в жизни.

14. Вы чувствуете себя одиноким человеком, вам не с кем поговорить, поделиться сокровенными мыслями.

15. Вы часто чувствуете себя неловко в новой обстановке или вам трудно вступать в контакты с малознакомыми людьми.

16. Вы чаще всего недовольны собой или своей работой.

17. Вас беспокоит собственное здоровье или здоровье близких, но вы об этом ни с кем не говорите.

18. Вы обычно чувствуете себя скованно, напряженно.

Обработка данных и выводы. *За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый набирает 14-18 баллов. То у него имеется большая скрытая эмоциональная напряженность. Сумма меньшая 6 баллов свидетельствует о слабой напряженности или ее отсутствии.*

Раздел 5. ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

В предлагаемом варианте методики В.В. Бойко оставлены только те шкалы, которые имеют отношение к мотивации трудовой деятельности.

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполнявшего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т.е. к равнодушию).

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если Вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» (да), если не согласны – то знак «–» («нет»).

Текст опросника

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.

11. Мне всего труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.

12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.

14. Я очень переживаю за свою работу.

15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.

16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

17. Последнее время меня преследуют неудачи по работе.

18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.

19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.

20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

21. Успехи в работе вдохновляют меня.

22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.

23. Я часто работаю через силу.

24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрагиваю.

27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день закончился.

29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

30. Моя работа меня очень разочаровала.

31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

32. Моя карьера сложилась удачно.

33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.

34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.

35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Обработка данных. Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны как симптомы.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (–); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем – сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3),+6(2),+11(2),- 16(10), -21(5), +26(5),+31(3)

Симптом «Загнанность в клетку»

+2(10),+7(5),+12(2),+17(2),+22(5),+27(1),-32(5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»

+3(5),+8(5),+13(2),-18(2),+23(3),+28(3),+33(10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»

+4(2),+9(3),-14(2),+19(3),+24(5),+29(5),+34(10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5(5), +10(3), +15(3),+20(2),+25(5),+30(2),+35(10).

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом;

10-15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше – об имеющемся «выгорании».

Вариант опросника «ПВ» для учителей и преподавателей высшей школы[1]

***Инструкция*:** цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, какие переживания возникают у специалистов педагогической профессии. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

0 – никогда,

1 – очень редко,

2 – редко;

3 – иногда,

4 – часто;

5 – очень часто;

6 – ежедневно.

Суждения

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу
4. Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума
6. Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег

[1] *Водопьянова Н.Е.*, *Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005.

10. В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю

11. Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы

12. У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление

a. Я испытываю эмоциональный спад на работе

13. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

14. Я не могу быть участливой ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться

15. Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы

16. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами

17. Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения

18. Я многое успеваю сделать на работе и дома

19. Я чувствую себя на пределе возможностей

20. Я многого смогу еще достичь в своей жизни

21. Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Вариант опросника для руководителей среднего звена

1. В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств

2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон

3. По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных

4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю

5. Меня раздражают мои подчиненные и коллеги, которые медлительны или некомпетентны

6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным человеком*

7. При разговоре с агрессивными или конфликтными работниками я умею договориться и избежать конфликтов

8. Я чувствую упадок сил и апатию по отношению к моей работе

9. Я умею внести «искру» в работу (заинтересовать) моих подчиненных (деловых партнеров)

10. В последнее время я стал(а) более черствым (бесчувственным) во взаимоотношениях с коллегами (подчиненными)

11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня

12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление

13. У меня много жизненных разочарований

14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

15. Мне безразлично, что происходит с моими подчиненными. Я предпочитаю формальное общение с ними, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе

18. Я легко общаюсь на работе со всеми (подчиненными, коллегами, техническим персоналом) независимо от их амбиций, эмоционального состояния и манеры общения

19. Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)

20. Я чувствую себя на пределе возможностей

21. Я смогу еще много сделать в своей жизни

22. Я проявляю к подчиненным больше внимания и заботы, чем получаю от них признательности и благодарности

Вариант опросника «ПВ» для сотрудников коммерческой службы

1. В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств

2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон

3. По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных

4. Я хорошо чувствую интересы и состояние тех, с кем я работаю (партнеры, клиенты) и это помогает мне в переговорах по торговым сделкам (реализации продукции)

5. Меня раздражают (выводят из душевного равновесия) те люди, с кем мне приходится работать

6. Я чувствую себя энергичным(ной) и эмоционально воодушевленным(ой)*

7. Я умею находить правильное решение в сложных (конфликтных) ситуациях

8. Я чувствую упадок сил и апатию по отношению к моей работе

9. Я вношу много нового и полезного в работу нашей компании (продуктивность работы сотрудников нашей фирмы)

10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ной) и бесчувственным(ной) по отношению к тем, с кем мне приходится работать

11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня

12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление

13. Я чувствую все больше жизненных разочарований

14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

15. В организации, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с сотрудниками (или клиентами) до минимума

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко провожу торговые переговоры и успешен на них

18. Я легко (без напряжения) общаюсь с людьми независимо от их социального статуса (положения), возраста и характера

19. Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)

20. Я чувствую себя на пределе возможностей

21. Я смогу еще многого достичь в своей жизни

22. Люди, с которыми я работаю (начальство, подчиненные, коллеги), перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей

Вариант опросника «ПВ» для продавцов розничной торговли

1. В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств
2. К концу рабочего дня я чувствую усталость и полное изнеможение
3. Когда я прихожу на работу, у меня портится настроение, я считаю часы и минуты до конца рабочего дня
4. Я хорошо понимаю покупателей и всегда могу заинтересовать их ассортиментом товаров отдела, в котором я работаю
5. Меня раздражают многие покупатели
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*
7. Я умею находить правильное решение в сложных (конфликтных) ситуациях
8. Я чувствую упадок сил и потерю интереса к моей работе
9. Я могу повлиять на выбор товаров покупателями и на их решение приобрести наши товары
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным и бесчувственным по отношению к тем, с кем мне приходится работать
11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня
12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше
15. Меня раздражают покупатели, которым приходится слишком много объяснять или показывать. Я предпочитаю свести общение с ними до минимума
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко нахожу общий язык с любыми покупателями
18. Мне нравится моя работа
19. Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)
20. Я чувствую себя на пределе возможностей
21. Я смогу еще многого достичь в своей жизни

22. Я часто выполняю не свои обязанности, в ответ не получая ничего

Вариант опросника «ПВ» для медицинских работников

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон
3. По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения
5. Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними к минимуму
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*
7. Я умею находить правильное решение в трудных ситуациях с больными и с коллегами
8. Я чувствую неудовлетворенность и потерю интереса к моей работе
9. Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов)
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать
11. Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня
12. Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше
15. Я стараюсь эмоционально не реагировать на «трудных» (конфликтных) пациентов
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими больными

18. Я легко общаюсь с больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера

19. Я многое успеваю сделать за день

20. Я чувствую себя на пределе возможностей

21. Я многого смогу достичь в своей жизни

22. Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю.

Эмоциональное истощение 1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20 (54)

Деперсонализация 5, 10, 11, 15, 22 (30)

Профессиональная успешность (редукция персональных достижений) 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (48)

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Методика снятия усталости

С. М. Шингаев[1]

Напряженность, высокая интенсивность работы, с которой сталкивается подавляющее большинство профессионалов в современных условиях, приводит к тому, что, приходя с работы, человек буквально валится с ног. Каждый день он испытывает большую усталость, накапливающуюся со временем; и от нее не спасает даже длительный отдых. Не случайно синдром «хронической усталости» (СХУ) в конце XX в. был официально признан болезнью. Его возникновение вызывается многими факторами, главная причина – работа иммунной системы в режиме длительного напряжения. В профилактике умственного переутомления, улучшении кровоснабжения головного мозга существенная роль отводится физическим упражнениям. На сегодняшний день разработаны специальные их комплексы для представителей

[1]Практикум по психологии/ Под ред. Г.С. Никифорова . – Спб.: Питер, 2005. http://dramaturgija-20-veka.ru/praktikum-po-psixologii-zdorovya/

различных профессиональных групп, в том числе и для тех, кто занимается умственным трудом. Особое место отводится упражнениям для зрительного и вестибулярного органов чувств. Оптимальная работоспособность их необходима не только для успешной учебной деятельности, но и любой другой, связанной с большим эмоциональным напряжением.

Цель занятия. Овладеть навыками снятия усталости, отдыха и тренировки зрительного и вестибулярного органов чувств.

Примечание. Успешность проведения занятия обеспечивается наличием комфортных условий в помещении, где оно проходит (отсутствие источников постороннего шума, проветривание, удобное индивидуальное место для каждого участника).

Порядок работы. Программа занятия включает комплекс упражнений, которые можно разучивать как в группе, так и индивидуально.

Для отдыха и тренировки вестибулярного органа чувств используются следующие упражнения:

1. Медленные повороты головы (7-10 поворотов вправо и влево).
2. 7-10 наклонов головой вперед-назад.
3. Медленное вращение головой вправо и влево.
4. Круговое движение туловища вокруг вертикальной оси.
5. Кружение, подобное вальсированию.

Каждый вид движения выполняется в течение 1 мин; затем следует пауза (5 с), после чего выполняется следующее движение. Вначале темп движения медленный (одно движение за 2 с), затем постепенно увеличивается (до 2 в секунду).

Если вы долго читали, писали и чувствуете, что устали глаза иногда они начинают слезиться, устройте 10-минутный перерыв. Снять усталость помогают такие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза на 3 с, затем открыть на такое же время (повторить 5-7 раз).
2. Выполнить несколько медленных движений глаз по кругу в одну, в другую сторону (5-7 раз).
3. Посмотреть вдаль на линию горизонта, затем медленно перевести взгляд на кончик носа (5-7 раз).
4. Сделать несколько поворотов глазных яблок вправо-влево (5-7 раз), а также вверх-вниз (5-7 раз).

5. Помассировать глаза тремя пальцами каждой руки:

1) легко нажать пальцами на верхнее веко каждого глаза, спустя 1-2 с снять пальцы с век, а потом снова легко нажать (упражнение проводить в течение 30 с, болезненных ощущений при этом быть не должно; нажимать надо с разной частотой, дыхания не задерживать);

2) сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца в течение одной минуты.

6. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, затем – влево.

7. Интенсивно поморгать в течение 1-2 мин.

Некоторые из этих упражнений можно выполнять и во время коротких перерывов в процессе учебы или работы.

Следует отметить, что умственная работа часто связана с необходимостью долго сидеть в неподвижном положении, а это приводит к напряжению мышц спины, затылка. ***Для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения*** рекомендуется несколько упражнений, связанных с периодическим напряжением и расслаблением мышц:

1. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, сильно напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабьте мышцы (дыхание произвольное);

2. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7 с, затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенку вперед (повторите упражнение 7-10 раз).

3. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражнение 5-7 раз).

4. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите их, не отрывая от пола. Оставайтесь в этом положении 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное).

5. На счет раз – сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх в стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. Два – напрягите мышцы всего тела, дыхание задержите; три, четыре, пять, шесть – расслабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сделайте несколько вдохов и

продолжительных спокойных выдохов). Это упражнение выполняется в положении стоя или сидя.

6. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, расслабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыхание произвольное).

7. Спокойные ритмичные, четкие движения в положении стоя или сидя:

1) Раз – поднимите плечи. Два – плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре – плечи опустите вниз, голову – на грудь (продолжительный выдох).

2) Раз – кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три – руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).

3) Спокойно переступайте с ноги на ногу и одновременно ритмично немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.

8. Максимально расслабьтесь. Раз – глубоко вдохните, мышцы тела напрягите. Два, десять – задержите напряжение мышц и дыхания. Одиннадцать – выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).

9. Сидя, руки на поясе. Нажимайте правой рукой на голову, стремясь ее положить. Оказывать сопротивление 8-10 с, затем займите исходное положение, расслабьте мышцы и отдохните 5-10 с. То же сделать левой рукой. Повторить 2-3 раза.

10. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То же самое проделать с правой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.

11. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых 1 высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновременно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на колени. Упражнение повторите 2-3 раза.

Снять эмоциональное напряжение возможно с помощью методов дыхания.

1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15 с, сжать руки в кулаки, напрячь мышцы рук, спины, живота. Затем резко выдохнуть, расслабить все мышцы, встряхнуть руками. Повторить упражнение несколько раз.

2. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица («внутреннее зеркало», т. е. умение посмотреть на себя со стороны, поможет избавиться от ненужных мышечных зажимов). Например, вдохнув, провести по лицу рукой, словно бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнуться.

3. Провести рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклонить голову вперед, назад, сделать несколько вращательных движений. Слегка помассировать шею и погладить мышцы от плеча к уху. Потереть подушечками пальцев заушные бугры (это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку).

4. В положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Повторить шаг 4 раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него 3 раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат.

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся во время зевания мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Таким образом улучшается кровоснабжение легких, выталкивается кровь из печени, повышается тонус организма, создается импульс положительных эмоций. Например, в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 мин.

Для выполнения данного упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, словно бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время необходимо представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. При зевании потягиваются мышцы всего тела. Эффект упражнения усиливает улыбка, способствующая расслаблению мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка мышцы лица, глотки, гортани расслабляются, появляется чувство покоя.

Эмоциональной разрядке содействует ходьба.

Сначала надо 3-5 мин пройти в быстром темпе. Это поможет отвлечься, максимально включить в работу мышечный и сердечно-

сосудистый аппараты организма. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя правильную осанку. Дышать ровно, спокойно, может быть, лишь немного более интенсивнее вдыхать. Затем 1-1,5 мин пройти в более медленном темпе и вновь его ускорить. Хорошо при этом ввести элемент соревнования, например догнать и обойти впереди идущего человека, пройти до намеченного пункта за заданное время. Через 3-5 мин можно снова сбавить темп. В это время полезно в такт шагам слегка напрячь мышцы рук, спины, живота, затем их расслабить и время от времени делать встряхивающие движения, например, на 4 шага – напрячься, на 6-10 шагов – расслабиться. Ноги при этом не должны быть напряжены. Идти следует легкой, свободной походкой.

В процессе ходьбы с целью эмоциональной разрядки можно использовать некоторые формулы самоубеждения и самоприказов. Например: «Я успокаиваюсь. С каждым шагом все плохое уходит. Возвращаются уверенность, спокойствие, хорошее настроение».

Обработка результатов. По анкетам САН определяется самооценка состояния участников до и после занятия, методом устного опроса выясняются индивидуальные особенности состояния.

Комплекс физических упражнений на координацию движений, концентрацию внимания

Физические упражнения, предназначенные для работников умственного труда, проводятся во время регламентированных перерывов. Их назначение – снизить физиологическую нагрузку и подготовить организм к предстоящей деятельности.

Обычно они состоят из сочетаний элементарных движений рук, ног и туловища, подобранных так, что для их правильного выполнения необходимо сосредоточить внимание. Каждое упражнение сначала выполняется медленно, а потом темп постепенно доводится до быстрого. Как правило, эти упражнения полезно выполнять до того момента, когда движения начинают выполняться автоматически.

Примерные упражнения:

– и.п. (исходное положение) – основная стойка. 1 – правую руку вверх, левую в сторону. 2 – поменять положение рук. 3 – правую руку вверх. 4 – вернуться в и. п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – руки на пояс, правую ногу вперед на носок. 2 – руки вперед, правую ногу в сторону на носок. 3 – руки вверх, правую ногу назад на носок. 4. – вернуться в и. п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – руки вперед грудью. 2 – шаг левой в сторону, руки в стороны. 3 - хлопок над головой. 4 - вернуться в и. п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – правую руку вверх, левую в сторону. 2 – поменять положение рук, правую ногу назад на носок. 3 – поменять положение рук, правую ногу в сторону на носок. 4 – вернуться в и.п.;

– и.п. – основная стойка. 1 – полуприсед на левой ноге, правую вперед, руки на пояс. 2 – выпрямить левую ногу, руки вперед. 3 – опустить руки. 4 – приставить ногу.

Комплексы упражнений для глаз

Вариант 1

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево, потом в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

4. Голова прямо, перевести взгляд на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо. Потом аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево – прямо. Проделать эти движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, на счет 1–4, сильно напрячь глазные мышцы, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль и прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо–вверх, налево–вниз, потом прямо и вдаль на счет 1–6, затем налево–вверх, направо–вниз и снова посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Содержание занятия аутогенной тренировки в режиме рабочего дня

Приготовились к занятию!

Сядьте удобно, откиньтесь на спинку кресла. Ноги слегка разведите, руки положите на колени. Глубоко вздохните, задержите дыхание и медленно выдохните. Закройте глаза.

Каждую фразу проговаривайте про себя.

1. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь и отдыхаю. Сижу удобно и спокойно. Дыхание свободное и ритмичное. Все окружающее далеко от меня. Это время я отдам отдыху. Мои руки расслабляются, становятся теплыми. Руки полностью расслаблены... теплые... отдыхают. Мои ноги расслабляются и теплеют. Ноги расслаблены... теплые... неподвижные. Расслаблены мышцы лица... шеи... затылка. Лоб становится слегка прохладным. Все мышцы лица, шеи, затылка расслаблены. Мое дыхание ровное и спокойное. Расслабляются мышцы спины и поясницы. По всей спине скользит приятное тепло. Мышцы живота расслабляются. Живот становится мягким... теплым... расслабленным.

2–3. Мне удобно и хорошо. Вокруг меня и во мне покой и тишина. Я отдыхаю и набираюсь новых сил. Мое настроение ровное, хорошее. Ничто не волнует меня. Я буду работать с удовольствием, легко.

4. Расслабленность и тепло постепенно уходят из моих рук... ног... из всего тела. Мое дыхание учащается, становится чаще. Мышцы легкие и упругие. Легкое напряжение появляется в мышцах всего тела.

Я становлюсь все бодрее и бодрее. Голова отдохнувшая, ясная.

Самочувствие отличное. Глубокий вдох... короткая задержка дыхания и энергичный выдох! Пальцы рук сжать, выпрямить! Руки в локтях согнуть, выпрямить!

С приятным потягиванием глубоко вдохнуть и открыть глаза.

1. Выполнить движения глазными яблоками: 1–2 – вправо – влево; 3–4 – вверх – вниз. Повторить 3–4 раза.

2. Частое моргание в течение 8–10 секунд.

3. Посмотреть вдаль (2–3 сек.), перевести взгляд на пальцы вытянутой руки (2–3 сек.), посмотреть на кончик носа (2–3 сек.). Повторить 3–4 раза.

4. И.п. – сидя на стуле, руки опущены вниз; 1–2 – руки в стороны и два рывка руками назад; 3–4 – два рывка руками вперед–внутрь, повторить 3–4 раза.

5. И.п. – основная стойка с опорой правой рукой, левая на поясе; 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой ногой внутрь, сгибая ее перед опорной; 3 – мах этой же ногой в сторону; 4 – И.п. То же правой ногой. Повторить 4–5 раз.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ ПО КУРСУ

Адаптация (лат. Adaptation, adaptare – приспособлять) – процесс и результат приспособления строения и функций организма, личности, социальной группы к изменяющимся условиям существования.

Адаптация организационная – это адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации; усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке.

Адаптация персонала – процесс «вхождения» нового сотрудника в организацию, в течение которой происходит усвоение сотрудником норм и правил данной компании, интеграция в коллектив, принятие норм взаимоотношений, овладение работником системы профессиональных знаний и их применение в ежедневной рабочей практике.

Адаптация профессиональная – это приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места, освоение сотрудником новых для него профессиональных функций и обязанностей, доработка требуемых навыков и умений, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, постепенное развитие конкурентоспособности.

Адаптация социально-психологическая – это приспособление к новой социальной среде, включение в систему межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с какой-либо формальной или неформальной группой.

Адаптивность – способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Безопасные условия труда – условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и опасных производственных факторов исключено или их уровни не превышают установленные нормативы («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Безопасность – отсутствие недопустимого риска, связанного с возможностью нанесения ущерба (ГОСТ Р 1.0-92).

Ведущий фактор – фактор, специфическое действие которого на организм работника проявляется в наибольшей мере при комбинировании или в сочетании ряда факторов.

Вредные условия труда – условия труда, характеризующиеся наличием вредных производственных факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на организм работающего и/или его потомство.

Вредный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Гендер – социальный пол.

Гигиена труда – профилактическая медицина, изучающая условия и характер труда, их влияние на здоровье и функциональное состояние человека и разрабатывающая научные основы и практические меры, направленные на профилактику вредного и опасного действия факторов рабочей среды и трудового процесса на работников.

Гигиенические критерии оценки условий труда – показатели, позволяющие оценить степень отклонений параметров производственной среды и трудового процесса от действующих гигиенических нормативов.

Гигиенические нормативы условий труда – уровни факторов рабочей среды, которые при ежедневной (кроме выходных дней) работе в течение 8 ч, но не более 40 ч в неделю, в течение всего рабочего стажа не должны вызывать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдаленные сроки жизни настоящего и последующего поколений. Соблюдение гигиенических нормативов не исключает нарушение здоровья у лиц с повышенной чувствительностью.

Деперсонализация (англ. *depersonalization*) – дегуманизация (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким, снижение эмпатии – отзывчивости, соучастия.

Детектор лжи – условное название прибора полиграфа, одновременно регистрирующего комплекс физиологических показателей (КГР, ЭЭГ, плетизмограмму и др.) с целью выявить динамику эмоционального напряжения.

Деятельность – «активность субъекта, направленная на изменение мира, на производство или порождение определенного объективированного продукта материальной или духовной культуры» (С.Л. Рубинштейн).

Дистресс (греч. dys – приставка, означающая расстройство + англ. stress – напряжение; англ. distress – горе, недомогание, истощение, нужда, обида) – отрицательная форма стресса, связанная с выраженными негативными эмоциями от происходящего увиденного или услышанного события, и оказывающая вредное влияние на здоровье.

Латерализация психических процессов – важнейшая психофизиологическая характеристика деятельности мозга, основанная на диалектическом единстве двух основных аспектов: функциональной асимметрии (или специализации) полушарий мозга и их взаимодействии в обеспечении психической деятельности человека.

Монотония (от греч. monos – один, единый и tonos – напряжение, ударение) – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе; состояние, вызванное однообразием выполняемых действий, повышенными требованиями к концентрации и устойчивости внимания или невозможностью переключения внимания.

Напряженность труда – характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника. К факторам, характеризующим напряженность труда, относятся интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные нагрузки, степень монотонности нагрузок, режим работы.

Опасный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ); фактор среды или трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья, смерти.

Оптимальные условия труда – предпосылки для поддержания высокого уровня работоспособности.

Организационная (корпоративная) культура – это образ жизни, мышления, поведения людей в организации, основа которого – общность профессиональных и социальных целей и ценностей.

Охрана труда – система обеспечения безопасности жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия («Об основах охраны труда в Российской Федерации». Федеральный закон от 17.07.99 №181-ФЗ).

Переутомление – хроническое состояние утомления.

Пол человека – совокупность морфологических и физиологических особенностей организма человека, совокупность генетически детерминированных признаков, позволяющих классифицировать его как мужскую или женскую особь.

Производственно-обусловленная заболеваемость – заболеваемость (стандартизованная по возрасту) общими заболеваниями различной этиологии (преимущественно полиэтиологичных), имеющая тенденцию к повышению числа случаев по мере увеличения стажа работы во вредных или опасных условиях труда и превышающая таковую в группах, не контактирующих с вредными факторами.

Профессиограмма – это научно обоснованные нормы и требования к профессии, к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста; обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области.

Профессиональная деятельность – особая форма поведения – трудовой деятельности, свойственная профессионалу, специалисту, обладающему достаточным минимумом знаний, умений, навыков для того, чтобы данная деятельность была эффективной; 1) трудовая деятельность человека, отличающаяся высокими показателями качества и эффективности; 2) сложная продуктивная деятельность в рамках *профессии*.

Профессиональная пригодность – совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков человека, необходимых для достижения приемлемой эффективности профессиональной деятельности.

Психофизиология – область междисциплинарных исследований на стыке психологии и нейрофизиологии, направленных на изучение психики в единстве с ее нейрофизиологическим субстратом.

Психофизиология профессиональной деятельности – часть психофизиологии, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения, проявляющихся в условиях профессиональной деятельности.

Профессиональная заболеваемость – показатель числа вновь выявленных в течение года больных с профессиональными заболеваниями и отравлениями, рассчитанный на 100, 1 000, 10 000, 100 000 работников.

Профессиональное заболевание – хроническое или острое заболевание работника, являющееся результатом воздействия на него вредного (вредных) производственного (производственных) фактора (факторов) и повлекшее временную или стойкую утрату им профессиональной трудоспособности («Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний». Федеральный закон от 24.07.98 № 125-ФЗ).

Профессиональное обучение – любая деятельность, сознательно проводимая для передачи новых профессиональных навыков и (или) знаний, развития черт личности персонала, требующихся для выполнения работы в настоящее время, или для развития потенциала сотрудников, необходимого для выполнения работы в будущем.

Профессиональные деструкции – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

Профессиональный отбор – процедура вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, изучение возможности овладения им определенной специальностью, достижения требуемого

уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей; комплекс мероприятий, направленных на выявление лиц, которые по своим психологическим и физиологическим качествам, состоянию здоровья и физического развития, уровню базового образования наиболее пригодны к обучению и последующей трудовой деятельности по конкретной профессии (специальности).

Профессиональный риск – вероятность повреждения (утраты) здоровья или смерти, связанная с исполнением обязанностей по трудовому договору (контракту) и в иных установленных законом случаях. Оценка профессионального риска проводится с учетом величины экспозиции, показателей функционального состояния, состояния здоровья и утраты трудоспособности работников.

Профессия – это исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества.

Психическое пресыщение – психическое состояние, возникающее в процессе однообразной деятельности и/или при длительном выполнении субъективно малосодержательной работы. Проявляется в неосознанном варьировании способов исполнения и операциональной структуры действий, выраженных симптомах потери интереса к работе, вплоть до полного отказа от нее, чувства отвращения, желания переменить обстановку, сопровождаемых аффективными срывами.

Работоспособность следует рассматривать как одно из основных социально-биологических свойств человека, отражающих его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени и с требуемыми эффективностью и качеством.

Рабочий день (смена) – установленная законодательством продолжительность (в часах) работы в течение суток.

Рабочая зона – пространство высотой до 2 м над уровнем пола или площадки, на котором находятся места постоянного или временного (непостоянного) пребывания работников. На постоянном рабочем месте работник находится большую часть своего рабочего времени (более 50% или более 2 ч непрерывно). Если при этом работа осуществляется в разных пунктах рабочей зоны, постоянным рабочим местом является вся рабочая зона.

Рабочее место – место, в котором работник должен находиться или в которое ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Рабочее место постоянное – место, на котором работающий находится большую часть своего рабочего времени (более 50% или более 2 ч непрерывно). Если при этом работа осуществляется в различных пунктах

рабочей зоны, постоянным рабочим местом считается вся рабочая зона (ГОСТ 12.1.005-88).

Рациональная организация жизнедеятельности – есть система жизни данного конкретного человека, которая с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия в сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия.

Редукция личных достижений (анг. *reduced personal accomplish&ment*) – уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

Резистентность (анг. *resist* – сопротивляться) – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды; отсутствие реагирования на негативную ситуацию, стресс-факторы в результате снижения чувственно-эмоционального реагирования на те или иные угрозы из экстеро-социума.

Синдром психического выгорания (анг. *burnout* – сгорание, выгорание): 1) многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью; 2) совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения. Согласно модели Маслач и Джексон, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений

Скука – психическое состояние, характеризующееся неспособностью человека устанавливать такие отношения с окружающим миром, другими людьми и самим собой, которые могли бы эмоционально захватить его и пробудить интерес к созидательной деятельности. Состояние скуки может возникать как в результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей, так и в силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью и неспособности к эмоциональным переживаниям, вызывающим радость, восторг, желание к осуществлению активной деятельности.

Специальность (лат. *specialis – особый, особенный)* – род занятий, профессия; характеризуется комплексом приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (инженер-строитель, инженер-технолог, инженер-механик, слесарь-инструментальщик, слесарь-лекальщик, слесарь-наладчик, врач-терапевт, врач-окулист, врач-стоматолог).

Стресс (англ. *stress* – напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также, соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс в процессе труда – это превышение требований среды над наличными возможностями их удовлетворения.

Стресс-менеджмент – раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала). Основными направлениями стресс-менеджмента в западных странах являются: разработка и применение *программ медицинской и организационной помощи* в стрессовых ситуациях (личное горе, экологические бедствия, перепрофилирование или свертывание производства, массовое увольнение работников, переезд организации и др.). *Программы помощи, ориентированные на личность*, опираются в основном на применение традиционных терапевтических и психотерапевтических средств; *программы оздоровления и адаптации*, направленные на снижение психосоциальных рисков, общее оздоровление и повышение качества жизни. Данные программы предполагают использование традиционных психогигиенических методов: рациональная организация режимов труда и отдыха, структурные и функциональные изменения в организации, физические упражнения, диета, психическая релаксация. В рамках адаптационных программ проводятся целенаправленное обучение сотрудников, специализированные тренинги, создаются группы сенситивности для совершенствования делового взаимодействия и корпоративной сплоченности.

Стрессоустойчивость – интегративное свойство человека, которое: (1) характеризуется степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; (2) определяется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и (3) проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности (В.А. Бодров, А.А. Обознов).

Темперамент – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующее различные стороны динамики психической деятельности; индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания и остающиеся почти неизменными в процессе всей жизни.

Труд – это деятельность человека, направленная на производство материальных и духовных ценностей.

Трудоспособность – состояние человека, при котором совокупность физических, умственных и эмоциональных возможностей позволяют выполнять работу определенного объема и качества.

Тяжесть труда – характеристика трудового процесса, отражающая преимущественную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), обеспечивающие его деятельность.

Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье человека («Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ).

Усталость – психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды. Степень усталости и утомления может не совпадать за счет положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности, однако усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении», – говорил А.А. Ухтомский.

Утомление – это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной и/или длительной умственной (физической) нагрузки в процессе деятельности и проявляется во временном нарушении ряда функций организма, снижении эффективности и качества выполнения профессиональных задач.

Функциональная асимметрия и специализация полушарий – характеристика распределения психических функций между правым и левым полушариями, уникальная особенность мозга человека, возникшая в антропогенезе в связи с появлением речи и праворукости.

Электромиография – метод исследования функционального состояния органов движения путем регистрации биопотенциалов мышц.

Эмоциональное выгорание как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.). Термин ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Проявляется в виде нарастающего безразличия к своим обязанностям, дегуманизации, ощущении собственной профессиональной несостоятельности, деперсонализации.

Эмоциональное истощение – чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

Электроэнцефалография – метод регистрации и анализа электроэнцефалограммы (ЭЭГ), т.е. суммарной биоэлектрической активности, отводимой как со скальпа, так и из глубоких структур мозга.

Эустресс (гр. eu – хорошо + англ. stress – напряжение) – положительная форма стресса, которая характеризуется переживанием положительных эмоций; состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их; положительный стресс.

ТЕСТ
ПО КУРСУ ДЛЯ ПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. «Профессиональная деятельность» - это:

А. Трудовая деятельность человека, отличающаяся высокими показателями качества и эффективности

Б. Сложная продуктивная деятельность в рамках профессии

В. Трудовая деятельность, свойственная профессионалу, специалисту, обладающему достаточным минимумом знаний, умений, навыков для того, чтобы выполняемая деятельность была эффективной

Г. Все ответы верны. +

2. Для профессиональной деятельности людей в современном обществе НЕ характерно:

А. Значительное снижение физических нагрузок, связанных с энергетическими затратами в виде мышечных усилий

Б. Снижение доли умственного/интеллектуального труда, характеризующаяся высоким уровнем психического напряжения +

В. Повышение требований к скорости и точности действий (как физических, так и умственных) работника, которые нередко превосходят возможности воспринимающих аппаратов человека

Г. Повышение вероятности техногенных катастроф.

3. Приемы и средства, при помощи которых происходит получение достоверной информации, используемой далее для построения научных теорий и разработки практических рекомендаций, называются:

А. Инструменты исследования

Б. Методы исследования +

В. Способы измерения

Г. Верного ответа нет.

4. В психофизиологии к задачами профессиональной диагностики НЕ относится:

А. Установление соответствия психофизиологических возможностей человека требованиям профессии

Б. Выявление потенциальных психофизиологических возможностей человека

В. Помощь конкретному работнику в использовании его реальных психофизиологических возможностей для эффективного выполнения труда

Г. Диагностика уровня интеллекта работника +.

5. К методам изучения работы головного мозга НЕ относятся:

А. Электроэнцефалография

Б. Нейронные потенциалы +

В. Нейрональная активность
Г. Сенсорная стимуляция.

6. Пупиллометрия – это

А. Метод изучения зрачковых реакций +
Б. Периодическое смыкание век
В. Метод регистрации движения глаз
Г. Метод регистрации сосудистых реакций организма.

7. Плетизмография – это

А. Метод изучения зрачковых реакций
Б. Периодическое смыкание век
В. Метод регистрации движения глаз
Г. Метод регистрации сосудистых реакций организма.+

8. Электроокулография – это

А. Метод изучения зрачковых реакций
Б. Периодическое смыкание век
В. Метод регистрации движения глаз +
Г. Метод регистрации сосудистых реакций организма.+

Тема 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

1. Какие структуры не относятся к центральной нервной системе:

А. Передний мозг
Б. Средний мозг
В. Задний мозг
Г. Вегетативная нервная система.+

2. Ретикулярная формация находится в отделе:

А. Передний мозг
Б. Средний мозг+
В. Задний мозг
Г. Вегетативная нервная система.

3. Большие полушария г.м. НЕ имеют следующей доли:

А. Лобную
Б. Теменную
В. Среднюю +
Г. Височную

4. Анализатор состоит из:

А. Рецептора, нервных волокон и центрального отдела +
Б. Акцептора, проводящих путей, центрального отдела
В. Органа чувств, рецепторов, проводящих путей
Г. Верного ответа нет.

5. Иннервирует все внутренние органы, рецепторный аппарат, контролирует обмен веществ:

А. Центральная нервная система

Б. Соматическая нервная система
В. Вегетативная нервная система +
Г. Головной мозг.

6. Элементарная единица нервной ткани называется:

А. Аксон
Б. Дендрит
В. Рецептор
Г. Нейрон. +

7. Сложные врожденные цепные безусловные рефлекторные реакции, которые проявляются главным образом за счет активности подкорковых ядер и ядер промежуточного мозга.

А. Инстинкт +
Б. Рефлекс
В. Динамический стереотип
Г. Акцептор действия.

8. Устойчивая последовательность условных рефлексов, вырабатываемая в результате многократного воздействия следующих в определенном порядке условных сигналов, называется:

А. Инстинкт
Б. Условный рефлекс
В. Высшая нервная деятельность
Г. Динамический стереотип.+

Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

1. Понятие «свойства нервной системы» ввел:

А. И.П. Павлов +
Б. И.М. Сеченов
В. Е.А. Климов
Г. Б.М. Теплов.

2. К основным свойствам нервной системы НЕ относятся:

А. Торможение +
Б. Сила
В. Подвижность
Г. Уравновешенность.

3. Способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбудительных и тормозных процессах называется:

А. Торможение
Б. Сила +
В. Подвижность
Г. Уравновешенность.

4. Совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животных, называется:

А. Темперамент

Б. Характер

В. Способности

Г. Тип высшей нервной деятельности +.

5. Для художественного типа высшей нервной деятельности свойственно:

А. Преобладание первой сигнальной системы +

Б. Преобладание второй сигнальной системы

В. Преобладание возбуждения над торможением

Г. Преобладание торможения над возбуждением.

6. Понятие «тип высшей нервной деятельности» ввел в науку:

А. И.П. Павлов +

Б. И.М. Сеченов

В. Е.А. Климов

Г. Б.М. Теплов.

7. Индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания и остающиеся почти неизменными в процессе всей жизни, называется:

А. Темперамент +

Б. Характер

В. Способности

Г. Направленность личности.

8. Кто из ученых заметил, что в зависимости от типа сложения человек оказывается склонен к одному из психиатрических заболеваний:

А. Э. Кречмер +

Б. В. Шелдон

В. В.С. Мерлин

Г. В.М. Русалов.

9. Астеник, или лептосоматик, при расстройствах психики обнаруживает предрасположенность к:

А. Эпилепсии

Б. Маниакально-депрессивному психозу

В. Олигофрении

Г. Шизофрении. +

10. Человек с большим животом, большим количеством жировых отложений на плечах и бедрах, слабыми конечностями, общителен и покладист, приветлив, любит комфорт, ему легко выражать свои чувства, в тяжелые минуты стремится к людям, не

любит напряжения, а в состоянии опьянения становится чувствительным и мягким, согласно В. Шелдону, относится к типу:

А. Мезоморфный

Б. Эндоморфный +

В. Эктоморфный

Г. Верного ответа нет.

Тема 4. АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Функциональная асимметрия и специализация полушарий – это:

А. Характеристика распределения психических функций между правым и левым полушариями

Б. Уникальная особенность мозга человека, возникшая в антропогенезе в связи с появлением речи и праворукости

В. Одна из фундаментальных закономерностей работы мозга не только человека, но и животных

Г. Все ответы верны +

2. Доминантность полушарий по отношению к речевым функциям впервые была продемонстрирована ученым:

А. Брока +

Б. Доброхотовой

В. Павловым

Г. Сеченовым

3. Левое полушарие Не отвечает за:

А. Оперирование вербально-знаковой информацией;

Б. Чтение;

В. Счет;

Г. Оперирование образами.+

4. В изучении вопроса о происхождении левшества известно:

А. «Генетическое» направление

Б. «Культурное» направление

В. «Патологическое» направление

Г. Все ответы верны +

5. Высокое содержание тестостерона в период внутриутробного развития:

А. Замедляет рост левого полушария у мужского плода по сравнению с женским

Б. Способствует относительно большему развитию правого полушария у лиц мужского пола

В. Согласуется с большей выраженностью у мужчин зрительно-пространственных способностей

Г. Все ответы верны. +

6. Рост леворукости в период с 1900 по 1969 объясняется:

А. Улучшением акушерской помощи и врачебной помощи новорожденным, что уменьшает летальность детей, рожденных с мозговой патологией, которая сопряжена с вероятностью леворукости

Б. Снижением социально-культурного давления на леворуких, которое связано с ростом понимания причины леворукости как биологической особенности, а не патологии или дурной привычки

В. Оба объяснения верны +

Г. Верного объяснения нет.

7. Леворукость чаще встречается среди:

А. Артистов

Б. Художников

В. Спортсменов игровых видов спорта

Г. Все ответы верны.+

8. Большая креативная способность, эмоциональность проявляется:

А. У амбидекстров

Б. Левшей +

В. Правшей

Г. Верного ответа нет.

Тема 5. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Для женщин – руководителей НЕ свойственна:

А. Демократичность

Б. Ориентация на партнерские отношения

В. Вовлечение подчиненных в принятие решений

Г. Заинтересованность в карьере и заработной плате. +

2. Способность женщин занимать лидирующие позиции снижается из-за:

А. Неуверенности в себе

Б. Недооценки роли личных контактов и связей

В. Отсутствия необходимого профессионального честолюбия

Г. Все ответы верны.+

3. «Эффект стеклянного потолка»

А. Ограничение продвижения по службе женщин и представителей меньшинств +

Б. Прозрачный потолок

В. Прозрачная карьера

Г. Успешность продвижения женщин по карьерной лестнице.

4. К традиционно маскулинным чертам не относится:

А.. Решительными

Б. Коммуникабельность +

В. Амбициозность

Г. Стремление к лидерству.

5. Способны решать вполне мужские задачи, используя женские средства (гибкость, коммуникабельность):

А. Маскулинный типы

Б. Феминнные типы

В. Андрогинные типы

Г. Недифференцированные типы.

6. Обладают сильной волей, склонны соперничать с мужчинами и претендовать на их место в профессиональной деятельности, социуме:

А. Маскулинные женщины +

Б. Феминнные женщины

В. Андрогинные женщины

Г. Недифференцированные женщины.

Тема 6. ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ПРИРОДА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

1. Процесс и результат вхождения человека в профессию, овладения конкретным видом профессиональной деятельности – это:

А. Профессионализация +

Б. Профориентация

В. Профадаптация

Г. Профессиография.

2. К стадиям профессионализации (по Л.М. Митиной) не относятся:

А. Адаптация

Б. Становление

В. Самопроектирование +

Г. Стагнация.

3. Исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества:

А. Специальность

Б. Профессия

В. Занятие

Г. Профадаптация. **+**

4. Профессия «программист» относится к профессиям типа:

А. Человек – живая природа

Б. Человек – человек

В. Человек – знаковая система+

Г. Человек – художественный образ.

5. Что входит в трудограмму:

А. Предназначение профессии, ее роль в обществе, направленность на человека;

Б. Средства труда, к которым относятся инструменты, приборы, знаковые средства и системы правил логического мышления, моральной и эстетической оценки и др.;

В. Условия труда, режим труда

Г. Все ответы верны.

6. К психограмме НЕ относятся:

А. Мотивы, цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации человека, психологические позиции

Б. Профессиональные притязания, профессиональная самооценка, самоосознание себя как профессионала

В. Профессиональные способности

Г. Права представителя данной профессии.+

Тема 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФПРИГОДНОСТИ ЛИЧНОСТИ

1. Совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков человека, необходимых для достижения приемлемой эффективности профессиональной деятельности

А. Профессиональная пригодность+

Б. Профессиональная способность

В. Профессиональная деятельность

Г. Профессиография.

2. Что из нижеперечисленного относится к профессиональной пригодности человека:

А. Гражданские качества

Б. Отношение к труду, профессии

В. Специальные способности

Г. Все ответы верны. +

3. Для удачного выбора профессии характерно:

А. Удовлетворенность от выполняемой работы +

Б. Снижение производительности труда

В. Нежелание совершенствоваться в ней

Г. Возрастание несчастных случаев на производстве.

4. Процедура вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, изучение возможности овладения им определенной специальностью, достижения требуемого уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей – это

А. Профессиональная пригодность

Б. Профессиональная способность

В. Профессиональный отбор+

Г. Профессиография.

5. Какой из компонентов НЕ характерен для профессионального отбора:

А. Медицинский

Б. Физиологический

В. Психологический

Г. Экономический.+

6. Какой этап НЕ свойственен для психологического профессионального отбора:

А. Извлечение и первичная обработка необходимой исходной диагностической информации;

Б. Формулирование прогнозов способности к данному виду профессиональной деятельности и оценка предполагаемого уровня пригодности обследуемого;

В. Верификация прогнозов на основе данных о фактической эффективности профессиональной деятельности отобранных лиц

Г. Тренировка и специальная подготовка к профессиональной деятельности.+

7. Психофизиологическими профессионально важными качествами (ПВК) человека НЕ являются:

А.Чувство долга +

Б. Нервно-эмоциональная устойчивость

В. Устойчивость к монотонии

Г. Устойчивость к утомлению.

8. К социально-психологическим чертам личности НЕ относится:

А. Стрессоустойчивость

Б. Способность быть лидером

В. Коммуникабельность

Г. Социально одобряемые ценностные ориентиры.

9. Какими видами знаний должны в первую очередь обладать рядовые сотрудники организации:

А. «X» и «Y»

Б. «X» и «Z»+

В. «Y» и «Z»

Г «X» и «T».

10. К методам обучения, применяемым на рабочем месте, НЕ относятся:

А.Инструктаж

Б. Наставничество

В. Ротация

Г. Ролевые игры.+

Тема 8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Согласно Е.А. Климову, труд человека характеризуется:

А. Предвосхищением общественно ценного результата и осознанием обязательности его достижения

Б. Владением внешними и внутренними средствами деятельности

В. Ориентировкой в межлюдских производственных отношениях

Г. Все ответы верны. +

2. К санитарно-гигиеническим факторам труда НЕ относится:

А. Рабочие позы +

Б. Микроклимат (температура, влажность воздуха, скорость движения воздушного потока)

В. Освещенность рабочего места,

Г. Уровень шума.

3. К психофизиологическим факторам труда НЕ относится:

А. Характер режима труда и отдыха

Б. Покупательские способности +

В. Тяжесть и напряженность труда

Г. Величины нагрузки на скелетную мускулатуру, на центральную нервную систему (ЦНС), на высшие отделы мозга.

4. К социально-экономическим факторам труда НЕ относится:

А. Интенсивность загрузки мозга поступающей и обрабатываемой информацией +

Б. Социальная защищенность работающего

В. Наличие «социального пакета»

Г. Заработная плата сотрудника.

5. К эстетическим факторам труда НЕ относится:

А. Интерьер и дизайн рабочего помещения и рабочего места

Б. Форма, цвет изделия, предметов, организационной техники, с которым приходится работать

В. Форма, цвет, фасон рабочей, фирменной одежды и т. п.

Г. Обеспеченность домами отдыха, детскими садами, школами. +

6. Тяжесть труда определяется:

А. Энергетическими затратами организма, а также степенью напряжения физиологических функций

Б. Мощностью внешней работы или величиной статического усилия, требуемого при выполнении данной работы

В. Массой и расстоянием перемещения поднимаемого или опускаемого груза, рабочей позой и характером рабочих движений

Г. Все ответы верны. +

7. Напряженность труда определяется:

А. Степенью напряжения внимания

Б. Плотностью поступающих сигналов, состоянием анализаторных систем

В. Эмоциональным напряжением

Г. Все ответы верны. +

8. Для вредного (напряженного) труда НЕ характерно:

А. Работа по установленному графику с возможной его коррекцией по ходу деятельности

Б. Работа в условиях дефицита времени

В. Трехсменная работа (работа в ночную смену)

Г. Единоличное руководство в сложных ситуациях.

Тема 9. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА

1. Профессиональная адаптация – это:

А. Приспособление уже имеющегося профессионального опыта и стиля профессиональной деятельности к требованиям нового рабочего места

Б. Освоение сотрудником новых для него функций и обязанностей

В. Доработка требуемых умений и навыков

Г. Все ответы верны.+

2. Вид адаптации, связанный с включением в систему межличностных связей и отношений, освоением новых ролей:

А. Социально-психологическая адаптация+

Б. Профессиональная адаптация

В. Организационная адаптация

Г. Воспитательная адаптация.

3. В процессе адаптации в организации новый сотрудник:

А. Учится жить в относительно новых для него профессиональных, социальных и организационно-экономических условиях

Б. Находит свое место в структуре организации как специалист, способный решать задачи определенного класса

В. Осваивает организационную культуру, включается в систему сложившихся до его прихода межличностных связей и отношений

Г. Все ответы верны. +

4. Привыкание к новым для организма физическим и психофизиологическим нагрузкам, режиму, темпу и ритму труда, санитарно-гигиеническим факторам производственной среды, особенностям организации режима питания и отдыха – это:

А. Психофизиологическая адаптация +

Б. Профессиональная адаптация

В. Организационная адаптация

Г. Социально-психологическая адаптация.

5. К нормам первого уровня, направленным на соблюдение разных видов дисциплины (финансовой, трудовой, административной, производственной и технологической), в зависимости от типа организации НЕ могут быть отнесены следующие:

А. Ношение белых халатов в медицинском учреждении, ношение спецодежды

Б. Обращение на «ты» к сотруднику без его согласия +

В. Строгое соблюдение технологии изготовления продукции

Г. Запрет на применение ненормативной лексики.

6. К нормам второго уровня, вызывающим межличностные конфликты, НЕ относятся следующие:

А. Слишком продолжительный разговор личного характера по служебному телефону, которым пользуются несколько сотрудников

Б. Отказ от участия в каком-либо традиционном для данной группы мероприятии неслужебного характера

В. Строгое соблюдение технологии изготовления продукции+

Г. Отказ заменить отсутствующего сотрудника или выполнить его функции вопреки тому, что так принято в организации.

7. Адаптация к своему организационному статусу, месту и роли в общей структуре организации, усвоение организационных норм и традиций, понимание организационного и экономического механизма функционирования организации и управления ею, осознание ее миссии и основных факторов конкурентоспособности на внешнем рынке – это:

А. Психофизиологическая адаптация

Б. Профессиональная адаптация

В. Организационная адаптация +

Г. Социально-психологическая адаптация.

8. Программа по адаптации сотрудника в организации может включать:

А. Вручение новому сотруднику специальной памятки, брошюры

Б. Вручение информационного издания, где содержатся самые необходимые сведения об организации

В. Показ видеофильма об организации, встречу группы новых сотрудников с одним из ведущих руководителей организации

Г. Все ответы верны. +

9. Адаптационный период – это:

А. Время наибольшей вероятности того, что работник примет решение об уходе из организации в силу разных причин

Б. Период, на который приходится самый высокий уровень текучести кадров

В. Длится от 1 года до 3 лет

Г. Все ответы верны. +

10. Совокупность организационных факторов, от которых зависит работоспособность человека и его здоровье, называются:

А. Адаптация.

Б. Условия труда +

В. Психофизиология

Г. Все ответы верны.

Тема 10. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА

1. Стрессоустойчивость – интегративное свойство человека, которое:

А. Характеризуется степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности

Б. Определяется уровнем активизации ресурсов организма и психики индивида

В. Проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности

Г. Все ответы верны. +

2. Сколько фаз/стадий стресса выделял Г. Селье;

А. 3 +

Б. 4

В. 5

Г. 6.

3. Эустресс – это

А. Отрицательный стресс

Б. Положительный стресс +

В. Нейтральный стресс

Г. Профессиональный стресс.

4. Какие факторы, влияют на здоровье человека:

А. Наследственность

Б. Образ жизни

В. Экологическая среда

Г. Все ответы верны. +

5. Кто ввел термин «стресс»?

А. Г.Селье +

Б. Э.Дюркгейм

В. А.Маслоу

Г. Верного ответа нет.

6. Какой по счету фазой стресса является фаза сопротивления, которая позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс раздражителями:

А. Первой

Б. Второй +

В. Третьей

Г. Четвертой.

7. Какие изменения НЕ свойственны организму при стрессе:

А. Уровень сахара в крови падает +

Б. Повышается давление

В. Происходит выброс адреналина в кровь

Г. Учащается сердцебиение.

8. К физиологическим факторам, вызывающим стресс, НЕ относятся:

А. Информационная перегрузка +

Б. Чрезмерная боль

В. Неблагоприятное питание

Г. Воздействие экстремальных температур.

9. К психологическим факторам, вызывающим стресс, НЕ относятся:

А. Нереалистические ожидания и притязания

Б. Критические события в жизни

В. Угроза социальному статусу

Г. Прием ряда лекарственных препаратов. +

10. К внеслужебным стрессорам деятельности руководителя относится:

А. Стресс, вызванный давлением окружающей среды на семью руководителя +

Б. Недостаток сотрудников

В. Плохая организация служебной деятельности

Г. Необходимость сверхурочной работы.

Тема 11. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1. Что следует рассматривать как одно из основных социально-биологических свойств человека, отражающих его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени и с требуемыми эффективностью и качеством.

А. Работоспособность +

Б. Профессиональные деструкции

В. Организационная адаптация

Г. Нет верного ответа.

2. На работоспособность человека влияет:

А. Профессиональный опыт и подготовленность;

Б. Направленность личности специалиста;

В. Функциональное состоянием организма и величина его резервных возможностей

Г. Все ответы верны.+

3. Для оценки работоспособности НЕ используются следующие показатели:

А. Показатели эффективности или продуктивности деятельности

Б. Показатели самочувствия человека

В. Психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности

Г. Показатели интеллекта человека. +

4. Наиболее высокая работоспособность проявляется у человека:

А. В понедельник

Б. Во вторник

В. В среду +

Г. В пятницу.

5. К активному отдыху не относится:

А. Физзарядка

Б. Спортивные игры

В. Прогулки

Г. Чтение художественной литературы.+

6. Формирование образного представления профессиональной деятельности путем мысленного проигрыша ее элементов и этапов на фоне аутогенной релаксации – это методические приемы

А. Релаксидеомоторной тренировки+

Б. Аутогенной релаксации

В. Аутогенной стимуляции

Г. Сенсомоторной координации.

Тема 12. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МОНОТОНИИ

1. Психическое состояние, вызванное однообразием выполняемых действий, повышенными требованиями к концентрации и устойчивости внимания или невозможности переключения внимания – это:

А. Депривация

Б. Утомление

В. Усталость

Г. Монотония.+

2. Одно из первых упоминаний о монотонии встречается в работе:

А. Мюнстенберга Г.+

Б. Фромма Э.

В. Герона Г.

Г. Селье Г.

3. Состояние скуки может возникать:

А. В результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей

Б. В силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью

В. Из-за неспособности к эмоциональным переживаниям, вызывающим радость, восторг, желание к осуществлению активной деятельности

Г. Все ответы верны. +

4. Кому из ученых принадлежит высказывание: «человек – единственное животное, которое может скучать»:

А. Г. Селье.

Б. Э. Фромму **+**

В. О. Фенихель

Г. З. Фрейду.

5. Какая из ниже перечисленных особенностей относится к переживанию субъективной монотонности:

А.Бедность сенсорного воздействия на человека

Б. Малая загруженность интеллектуальной сферы

В. Выполняемая деятельность не предоставляет достаточных условий для размышления над этим заданием, не дает повода для творчества +

Г. Все ответы верны.

6. Монотонная работа приводит к:

А. Сужению объема внимания

Б. Нервному истощению

В. Снижению психической активности мозга

Г. Все ответы верны. +

7. Для монотоноустойчивых субъектов свойственно:

А. Слабая нервная система

Б. Инертность возбуждения

В. Преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу

Г. Все признаки верны.+

8. К средствам уменьшения фактора монотонности НЕ относится:

А. Уменьшение темпа работы или подачи информации +

Б. Организация пауз в работе с заполнением их физическими упражнениями, прослушиванием музыки

В. Усиление мотивации через объяснение значимости деятельности

Г. Смена деятельности, рабочих мест.

9. Какое из нижеследующих утверждений, относящихся к монотонии и утомлению неверно:

А. Состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии

Б. Утомление исчезает в период отдыха постепенно, монотония – быстро

В. При утомлении пульс и кровяное давление увеличиваются, а при монотонии – снижаются

Г. При монотонии происходит увеличение энерготрат, при утомлении же они снижаются.+

10. С монотонной работой лучше справляются лица:

А. Со слабой нервной системой+

Б. С сильной нервной системой

В. С преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу

Г. С преобладанием торможения по «внутреннему» балансу.

11. Для монотоноустойчивых субъектов НЕ свойственно:

А. Слабая нервная система

Б. Инертность возбуждения

В. Преобладание торможения по «внешнему» балансу

Г. преобладание возбуждения по «внешнему» балансу.+

12. «В результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем резко-отрицательное к ней отношение». Речь идет о:

А. Монотонии

Б. Утомлении

В. Психическом пресыщении +

Г. Эмоциональном выгорании.

13. Состояние психического пресыщения впервые стало исследоваться в лаборатории:

А. Г. Минстенберга

Б. Ф. Тейлора

В. К. Левина +

Г. А. Карстен.

Тема 13. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УТОМЛЕНИЯ

1. Функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной и/или длительной умственной (физической) нагрузки в процессе деятельности и проявляется во временном нарушении ряда функций организма, снижении эффективности и качества выполнения профессиональных задач называется:

А. Депрессия

Б. Депривация

В. Работоспособность

Г. Утомление. +

2. Психическое явление, вызванное утомлением, называется:

А. Скука

Б. Усталость +

В. Монотония

Г. Эмоциональное выгорание.

3. Уровень нейротизма связан с удовлетворенностью работой

А. Отрицательно +

Б. Положительно

В. Нейтрально

Г. Нет правильного ответа.

4. Что из перечисленного является следствием чрезмерной усталости:

А. Напряжение

Б. Раздражимость

В. Вялость

Г. Все ответы верны. +

5. Какая из перечисленных особенностей утомления является НЕВЕРНОЙ:

А. Это естественная реакция на выполненную работу

Б. Утомление является обязательным условием повышения работоспособности

В. Продолжая работать в условиях начинающегося утомления, преодолевая его волевым усилием, человек постепенно расширяет свои возможности в выполнении работы

Г. Чем менее значительным оказывается утомление, тем более благоприятные условия *восстановления (отдыха)* должны создаваться. +

6. При развитии утомления для изменений в психической деятельности НЕ характерно:

А. Снижение чувствительности рецепторов

Б. Переход от механического запоминания к логическому +

В. Тенденция к персеверациям

Г. Снижение объема памяти, внимания, остроты зрения.

Тема 14. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Кто ввел термин «эмоциональное выгорание»:

А. Рубинштейн

Б. Платонов

В. Фрейденберг +

Г. Нет верного ответа.

2. Какой из компонентов НЕ характерен для «выгорания»:

А. Эмоциональный тонус +

Б. Физическое истощение

В. Деперсонализация

Г. Сниженная рабочая продуктивность.

3. К личностным особенностям, способствующим «выгоранию», НЕ ОТНОСЯТСЯ:

А. Эмпатия

Б. Увлекаемость

В. Экстравертированность +

Г. Фанатичность.

4. Барьером для развития «выгорания» является:

А. Значимость работы +

Б. Неудовлетворенность профессиональным ростом

В. Потребность в поддержке

Г. Недостаток автономии способствуют «выгоранию».

5. К организационным факторам «выгорания» НЕ относятся:

А. Работа с возможностью дальнейшего профессионального самосовершенствования +

Б. Чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения

В. Монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений

Г. Вкладывание в работу больших личностных ресурсов и недостаток признания и положительной оценки.

6. Для профилактики у себя эмоционального выгорания субъекту НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО:

А. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки

Б. Научиться переключаться с одного вида деятельности на другой

В. Проще относиться к конфликтам на работе

Г. Стараться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.+

Тема 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ

1. Постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности, называются:

А. Профессиональные деформации +

Б. Профессионализм

В. Мастерство

Г. Верного ответа нет.

2. Основными видами профессиональных деструкций личности являются:

А. Профессиональные деформации

Б. Профессионально обусловленные акцентуации, стагнации

В. Выученная беспомощность, профессиональная отчужденность

Г. Все ответы верны. +

3. К проявлениям профессиональных деформаций не относится:

А. Уменьшение профессиональных способностей, ослабление профессионального мышления

Б. Появление ранее отсутствовавших негативных качеств

В. Умение приспособиться к новым условиям труда

Г. Прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности.

4. К профессиональным деформациям менеджеров и работников образовательной сферы НЕ относится:

А. Авторитарность

Б. Профессиональная агрессия

В. Сверхконтроль

Г. Доброжелательность. +

5. Невосприимчивость к нововведениям является проявлением следующего вида старения личности:

А. Социально-психологическое старение

Б. Нравственно-этическое старение

В. Профессиональное старение +

Г. Все ответы верны.

6. Складывающаяся у врачей эмоциональная индифферентность к страданиям больных относится к категории:

А. Общепрофессиональных деформаций +

Б. Специальных профессиональных деформаций

В. Профессионально-типологических деформаций

Г. Верного ответа нет.

7. Профессиональная изворотливость адвоката относится к категории:

А. Общепрофессиональных деформаций +

Б. Специальных профессиональных деформаций

В. Профессионально-типологических деформаций

Г. Верного ответа нет.

8. Присущая руководителю склонность к упрощению проблем, применению уже известных приемов без учета всей сложности управленческой ситуации, пренебрежительное отношение к науке, инновациям, самоуверенность и завышенная самооценка является проявлением:

А. Доминантности

Б. Профессиональной индифферентности

В. Профессионального догматизма+

Г. Демонстративности.

СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

Основная литература:

1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 316 с.
5. Практикум по психофизиологической диагностике: учеб. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
6. Психофизиология: уч. для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
7. Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: уч. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. – С. 170-172.
8. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2003. – 212 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: учебно-справочное пособие. – М.: Кнорус, 2011. – 248 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

Дополнительная литература:

11. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 295 с.
12. Аракелов Г.Г., Шотт Е.К. Плацебо и реакция нервной системы при развитии стрессового напряжения // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология.– 2001.– № 2.– С. 34-50.
13. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. – Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2000. – 126 с.
14. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
15. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения // Психологический журнал.– 1987. – Т. 8. – № 3. – С. 107-117.
16. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 212 с.
17. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
18. Зеер Э.Ф. Профессиональная деформация менеджеров и методы ее преодоления

http://www.elitarium.ru/2008/07/30/professionalnaja_deformacija_preodolenije.html

19. Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я. – М.: Дело, 2000. – 216 с.

20. Комаров Е. Организация, психология и технологии самообразования человека работающего // Управление персоналом.– № 4.– 2001. – С.32-36.

21. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 485 с.

22. Практикум по психологии/ Под ред. Г.С. Никифорова. – Спб: Питер, 2005. http://dramaturgija-20-veka.ru/praktikum-po-psixologii-zdorovya/

23. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ). – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 336 с.

24. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

25. Танаев В.М., Карнаух И.И. Практическая психология управления. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 304 с.

26. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 256 с.

27. Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2003. – 640 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ…… 3

Часть 1. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»…… 5

Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 5

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 5

1.1. Влияние современных технологий на трудовую деятельность человека…….. 5

1.2. Понятие и задачи психофизиологии профессиональной деятельности…….. 6

1.3. Методы исследования в психофизиологии профессиональной деятельности…….. 7

Вопросы и задания для самопроверки…… 18

Тема 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ…… 19

2.1. Структуры головного мозга……. 19

2.2. Соматическая и вегетативная нервная система……... 22

2.3. Нейрон как элементарная единица нервной ткани……. 24

2.4. Психофизиология сенсорных процессов……. 25

2.5. Динамический стереотип…….. 27

Вопросы и задания для самопроверки…… 30

Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА…… 31

3.1. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности……..... 31

3.2. Понятие о темпераменте. История учений о темпераменте.. 32

3.3. Темперамент в концепциях И.П. Павлова, В.С. Мерлина, В.М. Русалова…… 36

3.4. Проявление типологических особенностей человека в профессиональной деятельности……... 39

3.5. Стимулирование профессиональной деятельности лиц с различными типологическими особенностями……... 41

Вопросы и задания для самопроверки…… 43

Тема 4. АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ…….. 44

4.1. Понятие о функциональной асимметрии мозга……. 44

4.2. Специализация левого и правого полушарий…… 46

4.3. Теории происхождения левшества-правшества…….. 48
4.4. Проявления левшества в поведении и деятельности…….. 49
Вопросы и задания для самопроверки…… 52
Тема 5. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 53
5.1. Особенности строения мозга и межполушарной асимметрии мужчин и женщин……. 53
5.2. Проявление межполовых различий в поведении и профессиональной деятельности…….. 54
5.3. Гендер, маскулинность, фемининность и их проявления в жизнедеятельности людей…… 58
Вопросы и задания для самопроверки…… 60
Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 61
Тема 6. ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ПРИРОДА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ…… 61
6.1. Понятие и теория профессионализации персонала…… 61
6.2. Основные положения психологической теории деятельности 63
6.3. Общее понятие о профессии и структуре профессиональной деятельности…….. 64
6.4. Классификация профессий…… 65
6.5. Профессиограмма…….. 67
Вопросы и задания для самопроверки…… 68
Тема 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФПРИГОДНОСТИ ЛИЧНОСТИ……. 69
7.1. Особенности личности профессионала и профессиональной пригодности…… 69
7.2. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества личности специалиста…….. 71
7.3. Профессиональное обучение…… 77
Вопросы и задания для самопроверки…….. 83
Тема 8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 84
8.1. Понятие труда. Условия труда. Основные факторы условий труда…… 84
8.2. Классификация физических работ по тяжести труда……. 85
8.3. Классификация физических работ по напряженности труда… 86
Вопросы и задания для самопроверки…… 87

Тема 9. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА…… 88
9.1. Понятие адаптации. Виды адаптации в организации……. 88
9.2. Психофизиологическая адаптация в организации…….. 89
9.3. Социально-психологическая адаптация. Нормы первого и второго уровней……. 91
9.4. Профессиональная адаптация в организации…….. 93
9.5. Организационная адаптация и организационная культура…… 96
9.6. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности……. 97
Вопросы и задания для самопроверки…… 99
Раздел 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ…….. 100
Тема 10. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА……. 100
10.1. Понятия «стресс», «стрессор». Фазы, формы и виды стресса 100
10.2. Физиологические изменения в организме при стрессе…… 101
10.3. Факторы труда и трудовой ситуации, провоцирующие стресс…….. 103
10.4. Управление стрессом…….. 104
Вопросы и задания для самопроверки…… 110
Тема 11. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА…… 111
……
11.1. Понятие «работоспособность»…… 111
11.2. Закономерности динамики работоспособности…… 112
11.3. Приемы управления работоспособностью…… 115
Вопросы и задания для самопроверки…… 117
Тема 12. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МОНОТОНИИ……. 118
12.1. Понятие о монотонии…….. 118
12.2. Причины появления состояния монотонии…….. 119
12.3. Механизмы развития монотонии…… 121
12.4. Монотония и утомление…….. 123
12.5. Меры борьбы с монотонией…… 128
12.6. Состояние психического пресыщения……... 130
Вопросы и задания для самопроверки…… 131
Тема 13. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ УТОМЛЕНИЯ…….. 132
13.1. Понятие утомления и его сущность……... 132
13.2. Усталость как признак утомления…….. 132

13.3. Умственное утомление…… 134
13.4. Роль утомления в жизнедеятельности человека…….. 137
13.5. Факторы, влияющие на развитие утомления……. 139
13.6. Меры борьбы с утомлением…… 139
13.7. Переутомление……. 141
Вопросы и задания для самопроверки…….. 144
Раздел 4. ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ……. 145
Тема 14. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ…… 145
14.1. Сущность феномена «эмоциональное выгорание»…….. 145
14.2. Причины эмоционального выгорания…… 147
14.3. Стадии профессионального выгорания…….. 148
14.4. Профилактика профессионального выгорания…… 151
Вопросы и задания для самопроверки…… 153
Тема 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ…… 154
15.1. Понятие о профессиональной деформации.…… 154
15.2. Психологические детерминанты профессиональных деформаций.…… 155
15.3. Уровни профессиональных деформаций…….. 156
15.4. Профессиональные деформации специалистов различных профессий……... 157
Вопросы и задания для самопроверки…… 161
Часть 2. ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»…… 162
Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 162
Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 173
Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА……. 178
Раздел 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ…….. 185
Раздел 5. ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ…… 206

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ ПО КУРСУ…….. 224
ТЕСТ ПО КУРСУ ДЛЯ ПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ…….. 232
СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ……. 252

Учебное издание

Дубовицкая Татьяна Дмитриевна, доктор психологических наук, профессор;
Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна, доктор биологических наук, доцент;
Нухова Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент

(Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы)

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебное пособие

Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 18.12.2013
Формат 60x84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 9,9
Тираж 50 экз. Заказ №_____

ИПК БГПУ им. М. Акмуллы 450000, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а