**4.2.1. Тема 4. Личностные особенности профессионала**

**4.2.1.1.** Лекционный материал по теме **«Личностные особенности профессионала»**

Психология личности – это раздел науки, позволяющий понять суть человеческой натуры и индивидуальности. Современная психология не может сегодня предложить единого, общепринятого определения личности. Причина этого кроется в сложности и разнообразии того явления, которое понятием личности. Большое число различных концепций и гипотез о природе и механизмах развития личности объединены в основные теории личности. В зарубежной психологии активно развиваются несколько теорий личности, наиболее значимыми из которых называют следующие пять: психодинамическая, феноменологическая, диспозициональная, поведенческая, когнитивная.

**Теории личности в зарубежной психологии**

**Психодинамические теории личности**.

Основные принципы психодинамической теории личности были сформулированы 3.Фрейдом в рамках созданной им теории, которую называют «классический психоанализ». По мнению Фрейда, главным движущим фактором развития личности являются врожденные инстинкты, все многообразие которых объединено в две основные группы **инстинкты жизни** (Эрос) и **инстинкты смерти** (Танатос). Наиболее значимыми для развития личности Фрейд считал сексуальные инстинкты.энергию сексуальных инстинктов он назвал **либидо**. Впоследствии Фрейд стал употреблять термин «либидо» для обозначения энергии жизненных инстинктов в целом.

З. Фрейд выделил **три основные структуры личности**: «**Оно»** (Id), «**Я»** (Ego) и «**Сверх-Я»** (Superego). «**Оно»** представляет собой источник всей побудительной энергии, которая необходима для жизненной активности человека. Эта энергия изначально присуща сексуальным и агрессивным влечениям, которые составляют существенную часть «Оно». Основной принцип функционирования «Оно»–**принцип удовольствия**. «Оно» ищет наслаждения и избегает боли, стремится к немедленной и тотальной разрядке. Полная противоположность «Оно»–**«Сверх-Я»**, которое представляет систему ценностей, норм и правил поведения, принятых в обществе, а также идеалы и наказания, которых человек ожидает, если правила будут нарушены. **«Эго»**– это подструктура личности, ответственная за принятие решений. «Эго», функционируя в соответствии с **принципом реальности**, стремится удовлетворить желания «Оно», согласовав их с требованиями «Сверх-Я». «Оно», «Я» и «Сверх-Я» находятся в постоянной борьбе, сильные конфликты между этими структурами могут приводить к психическим и соматическим заболеваниям.

Важным этапом в истории психодинамического направления стало появления нескольких новых теорий, авторы которых, каждый по-своему, пытались пересмотреть классическую теорию З. Фрейда. Наиболее яркими представителями психоаналитического движения, которые критиковали З. Фрейда и создали свои собственные теории личности, были **А. Адлер** и **К.Г. Юнг**.

**А. Адлер** подчеркивал целостность, креативность и самоопределяющуюся сущность человека, движущей силой развития, которого является **стремление к превосходству**, к **компенсации чувства неполноценности**, пережитого в детстве. Каждый человек вырабатывает свой уникальный **стиль жизни**, в рамках которого он стремится к достижению своих жизненных целей. Чтобы понять человека необходимо понять его стиль жизни. Адлер видел человека не только как нечто цельное само по себе, но и как часть большей целостности: семьи, круга друзей, знакомых, общества, человечества, – принадлежность, к которой определяется его социальным интересом.

В отличие от З. Фрейда,**К.Г. Юнг** рассматривал **либидо** как **творческую жизненную энергию**, которая может способствовать постоянному личностному росту. В личности К.Г. Юнг выделял **три структуры**: **«Эго»**, **«личное бессознательное»** и **«коллективное бессознательное»**. В «Эго» представлено все, что человек осознает. «Личное бессознательное» содержит подавленные и вытесненные из области сознания переживания, а также скопления комплексов, представляющих собой связки мыслей и чувств. «Коллективное бессознательное» состоит из архаичных, изначальных элементов –**архетипов**, в которых заключен опыт всего человечества, предрасполагающий к реагированию определенным образом на то, что происходит с человеком.

**Феноменологическая теория личности**.

Феноменологическое направление подчеркивает идею о том, что поведение человека можно понимать только в терминах его субъективного восприятия и познания действительности. Этот подход исходит из того, что объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени. Другой важный тезис, лежащий в основе данного подхода, заключается в том, что человек способен сам определять свою судьбу, он свободен в принятии решений относительно своей жизни и в то же время несет полную ответственность за то, что он собой представляет. Третье положение феноменологического подхода отражает позитивную природу человека и его стремление к самореализации, развитию, совершенствованию.

**К.Роджерс**. Наиболее последовательно феноменологический подход прослеживается во взглядах американского психолога К.Роджерса. Он считал, что люди – это позитивные и разумные создания, искренне желающие жить в гармонии с собой и другими. **Движущая сила развития личности**, согласно К. Роджерсу, –**тенденция к актуализации**, т.е. стремление сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие свои качества, заложенные природой.

**Диспозициональная теория личности.**

**Г.Олпорт**. Данное направление часто называют **теорией черт**, так как его представители предполагали, что люди обладают некими предрасположенностями (диспозициями) к реагированию определенным образом на различные ситуации, эти диспозиции были названы чертами. Другими словами люди постоянны в своих действиях, мыслях и чувствах вне зависимости от обстоятельств, событий и жизненного опыта. Каждая личность уникальна, понять ее можно через описание ее конкретных черт. Наиболее влиятельными представителями данного направления считают Гордона Олпорта (1897–1967), Ганса Айзенка (1916–1997) и Раймонда Кэттэлла (1905–1998).

**А. Бандура**.**Поведенческие теории личности**.

Это направление иногда называют теориями научения, так как его основным тезис – утверждение о том, что личность – это тот опыт, который человек приобрел в жизни, то, чему он научился. Главным источником развития личности является среда в широком смысле слова, а в качестве основных элементов личности выступают рефлексы и социальные навыки. В поведенческих теориях личности выделяют два основных направления. Первое представлено работами известных американских психологов Дж.Уотсона и Б.Скинера, в которых изложены основные идеи классического бихевиоризма, согласно которым поведение человека детерминировано внешними обстоятельствами и может быть описано с помощью формулы: S->R. По мнению представителей второго направления, поведение человека регулируется не столько внешними, сколько внутренними факторами, такими как цели, ожидания, самовосприятие. Представители этого направления – Альберт Бандура и Джулиан Роттер.

**Когнитивные теории личности.** Основоположником этого подхода был американский психолог Дж.Келли (1905-1967). Он считал, что человек – это исследователь, пытающийся понять, что с ним происходит, и предсказать, что с ним произойдет в будущем. В связи с этим на поведение человека большое влияние оказывают когнитивные и интеллектуальные процессы. Человек воспринимает и интерпретирует мир с помощью определенных моделей, которые Келли назвал конструктами. Личность – это организованная система важных конструктов, т.е. личность – это то, как человек воспринимает и истолковывает свой жизненный опыт. Дружба, любовь, нормальные взаимоотношения возможны только тогда, когда люди имеют сходные конструкты.

Все перечисленные выше теории личности пытаются ответить, пожалуй, на самый сложный вопрос современной науки: что такое человек, каковы его сущность и движущие силы его развития и т.д. И каждая из них представляет свое видение, свои фрагмент общей картины того сложного и целостного, что называется личностью.

**Проблема личности в психологии**.

**А.Н. Леонтьев**. Человек – самое непостижимое явление из всего существующего в мире и наиболее интересный предмет для себя самого. Он представляется существом многосторонним, многомерным и сложно организованным. Понимание сущности человеческой субъективности возможно только с позиций целостного, системного и историко-эволюционного подходов. В отечественной психологии традиционно утвердились три основные понятийные категории, отражающие три аспекта существования человека: «индивид», «личность», «индивидуальность». Наиболее последовательно такое различение проведено в работах **А.Н. Леонтьева**.

Человек как индивид предстает в своих природных, биологических особенностях, т.е. как существо материальное, природное, телесное в его целостности и неделимости. Познание человека как индивида предполагает рассмотрение природных основ его жизни, его психологии.

Человек как **индивид** – это природное существо, испытывающее так называемые органические потребности в пище, тепле, отдыхе и т.д. Форма, строение, функционирование человеческого тела есть продолжение эволюционного ряда; оно во многом сходно с организмом высших приматов. В то же время человек качественно отличается от всех других живых существ. Н.А.Бердяев, русский религиозный философ, писал: «Человек–есть принципиальная новизна в природе. Тело человека– культурное тело, оно одухотворено и подчинено высшим целям человека».

Даже человеческие органические потребности принципиально отличаются от потребностей животных: они удовлетворяются иными предметами, иными способами, являются культурно обусловленными. Принципиальное отличие человека состоит в свободном отношении к переживаниям органических потребностей. С помощью воли человек может блокировать ощущение голода и жажды, преодолевать чувство страха и боли, если это необходимо для достижения личностно значимых целей. В основе понятия «индивид», согласно А.Н. Леонтьеву, лежит факт неделимости, целостности и особенности каждого человека, возникающих уже на ранних ступенях развития жизни.

**Личность** – одна из базовых категорий психологической науки и одно из наиболее широко применяемых понятий. Традиционно в психологии в это понятие вкладываются представления о наиболее развитом уровне человеческой субъективности. Реальность, которая описывается термином «личность», проявляется уже в этимологии. Словом «личность» (persona) первоначально обозначалась маска, надевавшаяся актером древнегреческого театра. Постепенно понятие личности наполнялось все большим многообразием смысловых значений, оттенки и диапазон которых в определенной мере специфичны для каждого конкретного языка. В русском языке слово «личность» близко слову «личина», которое, согласно В.И.Далю, обозначает исполнение чужой роли, притворную внешность, общественное лицо, обращенное к окружающим.

Несмотря на то, что личность является центральной и обобщающей категорией психологии, единого определения этого понятия не выработано. Ни одно из множества определений личности, существующих в психологической науке, не может быть признано всеобъемлющим и бесспорным. Обобщая многообразие взглядов на природу и механизмы личностного развития, можно выделить некоторые общие моменты:

- личность – это особое качество или характеристика человека, которое приобретается индивидом в обществе, в совокупности тех общественных по своей природе отношений, в которые он включается. Если индивидом рождаются, то личностью становятся;

- личность характеризует человека со стороны его общественных связей и отношений, т.е. взаимосвязан с другими людьми. А.Н.Леонтьев называл личность «сверхчувственным образованием», т.к. эти связи и отношения с другими людьми составляют особую реальность, недоступную непосредственному восприятию. Следовательно, понятие личности в психологии обозначает особый способ существования человека – существование его как члена общества, как представителя определенной социальной группы;

- сущность личности заключается в способности человека действовать свободно, самостоятельно и ответственно. Личностное поведение – это поведение по собственному свободному выбору;

- личность – это не раз и навсегда сформированное качество, а постоянное развитие.

**Индивидуальность** (от лат. individuum–неделимое) – высший уровень интеграции человека по отношению к индивидному и личностному уровням. Индивидуальность одновременно фиксирует своеобразие и неповторимость человека как индивида и как личности. Развитие индивидуальности – это жизненный путь человека.

**Индивидные свойства личности**.

В понятии индивида содержится указание на подобие человека всем другим людям, на его общность с человеческим родом. Специфика человеческой индивидности опосредована всей историей вида Homosapiens, которая преломилась в наследственной программе. С момента своего рождения индивид является носителем специфически человеческой биологии, сформированной предшествующим развитием в филогенезе.

Индивидные свойства человека интересует психологию в той мере, в какой они проявляются в становлении, развитии и функционировании человеческой личности. Природные, телесные свойства человека составляют предпосылку и условия развития его внутреннего мира, формирования специфически человеческих способностей.

Классификация природных свойств человека наиболее полно описана Б.Г.Ананьевым. **Первичный уровень проявления индивидных свойств**:

1. Класс возрастно-половых свойств:

- возрастные свойства, последовательно развертывающиеся в процессе становления индивида;

- половой диморфизм – фундаментальное разделение органических свойств человека на две качественно разные формы: мужскую и женскую. Половой диморфизм – это физическое различие между полами, обусловленное биологически. Изучение полового диморфизма и его проявлений в различных сферах поведения личности представляет интерес для психологии половых различий. Биологический пол индивида являет собой предпосылку становления психологического пола человека, однако не определяет его однозначно. Становление половой идентичности человека – одно из проявлений его социализации;

2. Индивидуально-типические свойства индивида:

- конституциональные особенности: телосложение и биохимическая индивидуальность;

- нейродинамические свойства мозга, функциональная организация мозговой деятельности.

**Вторичный уровень индивидных свойств** представляет результат взаимодействия свойств первичного уровня и включает в себя динамику психофизиологических функции (сенсорных, мнемических и т.д.) и структуру органических потребностей;

Высший уровень интеграции индивидных свойств человека: темперамент и задатки. Основная форма развития этих свойств – онтогенетическая эволюция, осуществляющаяся по определенной филогенетической программе, но постоянно изменяющаяся под влиянием социальной истории человечества. По мере развертывания самих онтогенетических стадий усиливается фактор индивидуальной изменчивости, что связано с активным воздействием социальных свойств личности на структурно-динамические особенности индивида.

**Темперамент** – одна из основных индивидных характеристик. Под темпераментом понимают динамические характеристики психической деятельности. Выделяют **три сферы проявления темперамента**: *общую активность, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности*:

- общая активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой – физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным и т.д.;

- особенности моторной сферы можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений и т.д.;

- эмоциональность: впечатлительность, чувствительность и импульсивность.

Родоначальниками учения о темпераментах были врачи Н.Гиппократ и К.Гален. Они создали, в сущности, гуморальную (от лат. humor– влага, сок) теорию темперамента. Само слово «темперамент» означает «надлежащее соотношение частей». Древнегреческий врач Гиппократ полагал, что у одних людей в теле преобладает желчь (chole), у других – больше всего крови (sanguinis), у третьих – особенно много слизи (phlegma) и, наконец, у четвертых –наибольшее количество черной желчи (melanoschole).

К.Гален выделил четыре типа темперамента, которые в наше время рассматриваются как основные:

- холерик (бурный, порывистый, горячий и резкий);

- сангвиник (живой, подвижный, эмоциональный и отзывчивый);

- флегматик (спокойный, вяловатый, медлительный и устойчивый);

- меланхолик (грустный, подавленный, робкий и нерешительный).

Попытка установить связь между строением тела индивида и его темпераментом была предпринята немецким психиатром **Э.Кречмером**. В своей работе «Строение тела и характер» он утверждал, что каждой конституции соответствует определенный психологический склад человека. На основе клинических наблюдений он пришел к установлению связи между типами телосложения и типами характера. Э.Кречмер выделял три основных типа телосложения и три соответствующих им типа темпераментов:

- **Астенический тип** конституции характеризуется длинной и узкой грудной клеткой, длинными конечностями, слабой мускулатурой, удлиненным лицом и соответствует шизоидному темпераменту. Шизотимики – это аутичные люди, т.е. погруженные в себя, замкнутые, проявляющие склонность к чрезмерной абстракции и плохо приспосабливающиеся к окружению.

- **Пикнический тип** конституции (греч. pyknos– толстый, плотный) характеризуется широкой грудью, коренастой, широкой фигурой, полнотой, круглой головой, короткой шеей и соответствует циклоидному (циклотимическому) темпераменту.Циклотимики общительны, реалистично смотрят на мир и склонны к перепадам настроения от постоянно повышенного, веселого состояния духа у маниакальных субъектов до постоянно сниженного, печального – у депрессивных.

-**Атлетический тип** конституции (греч. athlon – борьба, схватка) характеризуется сильной мускулатурой, пропорциональным телосложением, широким плечевым поясом, узкими бедрами и соответствует эпилептоидному темпераменту. Эпилептоиды выражают эмоции сдержанной мимикой и жестами, внешне спокойны и невозмутимы, но временами бывают, подвержены неадекватным поводу вспышкам гнева и ярости. Они отличаются невысокой гибкостью мышления, мелочны и трудно приспосабливаются к перемене обстановки.

К конституциональным теориям относится также концепция американского психолога **У. Шелдона**, который выделяет три основных типа соматической конституции:

- **эндоморфный** (с преобладающим развитием внутренних органов, слабым мешковатым телосложением и избытком жировой ткани);

-**мезоморфный**(с развитой мышечной тканью, сильным крепким телом);

- **эктоморфный**(с хрупким телосложением, слабой мускулатурой, длинными руками и ногами);

Трем основным типам соматической конституции соответствуют три типа темперамента:

- **висцеротония**(соответствует эндоморфному типу);

-**соматотония** (соответствует мезоморфному типу);

-**церебротония** (соответствует эктоморфному типу).

Конституциональные типологии Э.Кречмера и У.Шелдона и предпринимаемые в них попытки связать тип телосложения с психологическими особенностями индивида критиковались за стремление напрямую связать тип телосложения, обусловленный генотипически, с характером и темпераментом человека, т.е. с психологическим складом личности.

Нельзя отрицать связи типов телосложения с определенными чертами характера и социальным поведением индивида. Однако не следует искать природу этой связи в наследственной обусловленности. Сами по себе особенности телосложения не определяют развитие психических качеств человека. Они могут выступать как органические предпосылки, влияющие на становление психических особенностей, и реально проявляют свое влияние в системе межличностных отношений носителей телесных качеств.

Например, в исследованиях было выявлено, что три соматотипаУ.Шелдона (эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный) обладают в глазах подростков неодинаковой привлекательностью. Наиболее привлекателен мезоморфный, а наименее –эндоморфный тип. Со стройным, мускулистым телом подростки ассоциируют качества вожака, спортивность, активность. Полный подросток, напротив, является предметом их насмешек. Такие подростки редко занимают ведущее положение среди сверстников, имеют меньше возможностей выбора друзей и чаще испытывают потребность в поддержке.

И.П.Павлов обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Изучая три основных параметра процессов возбуждения и торможения (сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность) и большое число их возможных сочетаний в природе, он установил четыре наиболее ярко выраженных типа нервной системы, три из которых – сильные (безудержный, живой, спокойный) и один – слабый. Их проявления в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы рассматривался им как соответствующий темперамент сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный – темперамент флегматика; сильный, неуравновешенный – темперамент холерика; слабый – темперамент меланхолика.

О силе нервной системы у человека говорят его высокая работоспособность, достаточная степень сдержанности в выражении чувств, умение ждать и выслушивать других, инициатива и настойчивость в достижении цели. О слабости нервной системы свидетельствуют противоположные свойства, т.е. повышенная утомляемость, недостаточная инициативность, внушаемость, плаксивость, боязливость.

Уравновешенность нервных процессов проявляется в отсутствии наклонности к раздражительности, колебаний настроения и аффективных вспышек. Неуравновешенность – в неспособности к ожиданию и нарушениях сна.

Подвижность нервных процессов определяется быстротой привыкания к новой обстановке, мыслительной подвижностью, живостью моторики и речевой артикуляции, быстротой засыпания и пробуждения.

Отечественные психологи (Б.М.Теплов, В.Д. Небылицин, B.C.Мерлин и др.) отмечают, что первостепенное научное значение работ И.П.Павлова заключается в выяснении роли свойств нервной системы как первичных и самых глубоких параметров психофизиологической организации индивидуума. Однако современные исследования показывают, что сама структура свойств нервной системы как нейрофизиологических измерений темперамента много сложнее, а число комбинаций этих свойств значительно больше, чем это предлагалось И.П.Павловым.

Современные представления о темпераменте позволяют определить его как формально-динамическую характеристику поведения человека, проявляющуюся в общей активности взаимодействия человека с окружающим миром и эмоциональном отношении к его процессу и результатам. В.М.Русалов выделяет семь критериев темперамента:

- зависимость от содержания деятельности и поведения, т.е. отражение их формального аспекта (независимость от смысла, мотива, цели и т.д.);

- характеристика мера динамического напряжения и отношения человека к миру, людям, себе, деятельности;

- универсальность и проявление во всех сферах деятельности;

- раннее проявление в детстве;

- устойчивость в течение длительного периода жизни человека;

- высокий уровень корреляции со свойствами нервной системы и свойствами других биологических подсистем (гуморальной, телесной и т.д.);

- наследуемость.

Из понимания темперамента как формально-динамической характеристики психического следует, что нет «хороших» и «плохих» темпераментов, каждый темперамент в конкретных видах деятельности имеет как свои достоинства, так и недостатки. Темперамент, являя собой индивидные свойства личности, оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека. Темперамент является динамической стороной характера, его физиологической основой.

**Характер и способности**.

**Характер**–это целостное образование личности, определяющее особенности деятельности и поведения человека и характеризующееся устойчивым отношением к различным сторонам деятельности.

В характере выражаются наиболее типичные, существенные особенности человека, знание которых позволяет в какой-то мере предвидеть, как человек будет поступать в тех или иных случаях. Становление характера происходит в условиях включения личности в различные по уровню развития социальные группы (семью, дружеские компании, трудовой или учебный коллектив и т.д.). Характер обусловлен общественным бытием личности, усвоением социального опыта, формированием определенной системы отношений человека к действительности и самому себе. Типические черты характера определяются типическими обстоятельствами жизненного пути человека в конкретных исторических условиях.

**Характер** в узком смысле слова определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования. В переводе с греческого «характер» означает «печать», «чеканка». Выражение «это характерно для него» означает, что определенные действия и поступки человека являются для него типичными, закономерными. Характер человека как бы накладывает определенный отпечаток на его поведение и взаимоотношения с другими людьми. В характере сосредоточиваются самые выраженные, самые существенные особенности человека как субъекта деятельности, общения, познания.

К характеру, однако, относятся не все устойчивые свойства, которые выделяются и закрепляются в человеке. В него включаются только те свойства, которые выражают отношение человека к основным сторонам жизни и деятельности. Характер проявляется в том, что человек делает, и в том, как он это делает, т.е. характер может выразиться как в содержании, так и в форме поведения.

Таким образом, можно сказать, что черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности – то, ради чего он действует. Способы поведения и направленность личности относительно независимы: можно добиваться разных целей, применяя одни и те же способы, и наоборот, достигать одну и ту же цель разными способами.

Характер, как и темперамент, обнаруживает зависимость от физиологических особенностей человека, и прежде всего от типа нервной системы. Свойства темперамента накладывают свой отпечаток на формирование характера, определяя динамические особенности его возникновения, т.е. темперамент, представляет собой динамическую сторону характера. Особенности темперамента могут противодействовать или способствовать развитию определенных характерологических черт.

Характер – прижизненное приобретение личности, он аккумулирует в себе привычки человека и во многом является результатом самовоспитания. Темперамент не односторонне и не окончательно определяет путь развития специфических особенностей характера, темперамент сам в определенных пределах преобразуется под влиянием свойств характера. Развитие характера и темперамента в этом смысле являются взаимообусловленными процессами. В характере личность раскрывается со стороны ее содержания, в темпераменте – со стороны динамических проявлений.

Характер не является простой совокупностью, случайным набором изолированных черт. Он представляет собой сложное психическое образование, состоящее из системы многочисленных устойчивых свойств личности, которые выражают отношение человека к окружающему миру, труду, другим людям и самому себе. Эти отношения закреплены в привычных для человека формах поведения, деятельности и общения. Закономерные взаимосвязи между отдельными чертами характера выражают его структурность. Структурность характера позволяет, зная ту или иную черту, предполагать у данного человека наличие ряда других черт.

Структурность характера выражается также в определенной иерархичности его черт. Это значит, что среди черт характера одни являются основными, определяющими и ведущими, а другие – второстепенными, менее существенными. Основные, ведущие, черты в той или иной степени подчиняют себе второстепенные, менее существенные, обусловливая их различную степень проявления в тех или иных ситуациях.

В системе отношений выражается содержание характера, его индивидуальное своеобразие. **Структура характерологических отношений** складывается в основном из **отношенийчеловека к своему делу и труду, окружающим людям, а также к самому себе**.

В отношении к своей деятельности, труду могут проявляться такие черты характера, как трудолюбие или леность, аккуратность или небрежность, чувство нового или консерватизм, энтузиазм или формальное отношение к труду.

В межличностных отношениях проявляются общительность или замкнутость человека, коллективизм или индивидуализм, вежливость или грубость, правдивость или лживость и т.д.

В отношении человека к самому себе для характера показательны высокая требовательность или самоуспокоенность, самокритичность или преувеличенное самомнение, скромность или высокомерие, чувство собственного достоинства или его недооценка.

Кроме того, выделяют черты характера, относящиеся к особенностям познавательной, эмоциональной и волевой сфер человека.

К познавательным чертам характера относят склад ума (теоретический или практический) и качества ума (аналитичность, критичность, гибкость и др.).

К эмоциональным чертам характера относят страстность, сентиментальность, а также черты, основанные на моральных чувствах: патриотизме, гуманности и др.

В волевых чертах характера (целеустремленности, выдержке, настойчивости, смелости и др.) находит выражение отношение к препятствиям. Волевые черты характера нельзя оценить, не учитывая направленности личности. Они ценны только при условии морально воспитанной воли, направленной на достижение социально полезных целей. Волевые черты иногда называют «хребтом» характера и в зависимости от их развития относят характер к сильному или слабому типу. Сильный характер у того человека, который всегда поступает сообразно своим убеждениям, последовательно ведет себя в различных, в том числе и трудных, условиях, проявляет настойчивость в достижении поставленных целей. Слабость характера проявляется в непоследовательности поведения, в расхождениях между словами и делами, в боязни трудностей.

Важное значение при оценке, характера имеет выявление его устойчивости или неустойчивости. У человека с устойчивым характером длительное время сохраняются присущие ему отношения, убеждения, привычки и другие особенности. При неустойчивом характере взгляды, убеждения и отношения быстро меняются.

Системе отношений, составляющих структуру характера, в одних случаях присуще качество цельности, в других — противоречивости. Цельный характер у того человека, у которого отдельные мысли, чувства, взгляды, поступки согласуются между собой, соответствуют его убеждениям. Убежденность определяет принципиальность поведения человека, уверенность в справедливости и важности дела, которому он отдает все свои силы. Человек с противоречивым (дисгармоничным) характером отличается наличием несовместимых друг с другом взглядов и убеждений, целей и мотивов, стремлений, желаний и поступков.

Характер – очень сложное образование. В реальной жизни в характерах людей наблюдается множество оттенков, переходов между различными полярными особенностями свойств характера, чем объясняется бесконечное разнообразие характеров, непохожесть людей друг на друга.

Важной характеристикой личности являются также ее **способности**–индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, обусловливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности.

Б.М.Теплов предложил разделять **задатки и способности**. При этом **задатки** определяются исследователем как врожденные, физиологические особенности человека, которые служат природной основой развития способностей. Они представляют собой условия развития способностей, но не предопределяют одаренности. В процессе психического развития личности задатки преобразуются и изменяются.

Для классификации способностей используют несколько критериев.

По критерию вида психических функциональных систем способности разделяют на:

- сенсомоторные;

- перцептивные;

- аттенционные;

- мнемические;

- имажитивные;

- мыслительные;

- коммуникативные;

По критерию основного вида деятельности на:

- научные (математические, лингвистические и пр.);

- творческие (музыкальные, литературные.художественные);

инженерные и т.д.

Кроме того, различают **общие и специальные способности**. Общие способности связаны с выполнением ведущих форм человеческой деятельности, а специальные – с отдельными деятельностями. Среди общих способностей большинство исследователей выделяют общий интеллект, креативность (общую способность к творчеству) и, реже, обучаемость.

Результаты психогенетических исследований свидетельствуют о высоком уровне наследуемости общего интеллекта и некоторых специальных способностей (в частности, математических, музыкальных). Между тем креативность в большей мере зависит от влияния социальной микросреды. Высокий уровень развития общих (специальных) способностей характеризуется как общая или специальная одаренность, или талант.

Высшей степенью развития способностей личности, выражающейся в творчестве, которое имеет выдающееся значение для жизни общества, является **гениальность**. Для гения характерны чрезвычайная творческая продуктивность, овладение культурным наследием прошлого и вместе с тем решительное преодоление устаревших норм и традиций. Гениальная личность своей творческой деятельностью способствует прогрессивному развитию общества.

Психологические исследования показали, что на основе ранней диагностики общих способностей можно дать вероятностный прогноз успешности социальной и профессиональной карьеры личности.

**Самосознание личности и формирование «Я-концепции».**

**Самосознание личности** – это осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. В основе самосознания лежит способность человека отличать себя от своей собственной жизнедеятельности, возникающая в общении при формировании первичных способов человеческого бытия. Взаимодействуя и общаясь с людьми, человек выделяет сам себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, выступает для самого себя как «Я». Субъективное переживание собственного «Я» выражается в том, что человек понимает свою тождественность самому себе в настоящем, прошлом и будущем.

Результатом процессов самосознания можно считать «**Я-концепцию»**. Понятие «Я-концепции» появилось в 1950-е гг. в русле гуманистической психологии, представители которой стремились к рассмотрению целостного, уникального человеческого «Я». Под **«Я-концепцией»** принято понимать динамическую систему представлений человека о самом себе. «Я-концепция» возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Первоначальная зависимость «Я-концепции» от внешних влияний бесспорна, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни каждого человека. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму «Я-концепции», формирующейся в процессе социализации, но имеющей и определенные соматические, индивидуально-биологические детерминанты.

В системе взаимосвязей человека с окружающими людьми и миром ему приходится выступать в разных качествах, разных ролях, быть субъектом самых разнообразных видов деятельности. Из каждого взаимодействия с миром вещей и миром людей человек «выносит» образ своего «Я». В процессе самоанализа, расчленения отдельных конкретных образов своего «Я» на составляющие их образования происходит как бы внутреннее обсуждение с самим собой своей личности. Каждый раз в результате самоанализа, по словам С.Л.Рубинштейна, образ своего «Я» «включается во все новые связи и в силу этого выступает во все новых качествах, которые фиксируются в новых понятиях...».

Так постепенно возникает обобщенный образ своего «Я», который представляет собой сложную совокупность многих единичных конкретных образов «Я», сложившихся в ходе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа. Этот обобщенный образ своего «Я», возникая из отдельных ситуативных образов, содержит общие, характерные черты и представления о своей сущности и выражается в понятии о себе, или «Я-концепции». В отличие от ситуативных образов,«Я-концепция» создает у человека ощущение своей самотождественности.

Сформировавшаяся в процессе самопознания «Я-концепция» не есть нечто раз и навсегда данное, застывшее, ей присуще постоянное внутреннее движение. Ее зрелость, адекватность проверяется и корректируется практикой. «Я-концепция» в значительной степени влияет на весь строй психики, мировосприятие в целом, обусловливает основную линию поведения человека.

В структуре «Я-концепции» выделяют три составляющих:

-**когнитивная составляющая**, или образ «Я», включает представления индивида о самом себе. Фактически психологи фиксируют у человека не один образ «Я», а множество сменяющих друг друга «Я»-образов. Выделяются прежде всего «Я»-реальное, т.е. представления индивида о себе в настоящем, текущем времени, и «Я»-идеальное – представления о том, каким бы хотел бы быть индивид в данных конкретных условиях. «Я»-идеальное выступает как необходимый ориентир самовоспитания личности. Иногда в «Я-концепции» выделяют «Я»-фантастическое – то, каким субъект пожелал бы стать, если бы это оказалось возможным. Фантастический образ своего «Я» имеет большое значение у детей, особенно у подростков, в связи с их склонностью строить планы на будущее, что невозможно без фантазии и мечты. Однако преобладание в структуре личности фантастических представлений о себе – не всегда положительное явление, так как очевидное несовпадение желаемого и действительного могут дезорганизовать самосознание и травмировать человека. В «Я-концепцию» включается также «Я»-зеркальное– собственные представления человека о том, каким он воспринимается окружающими его людьми. Этот компонент «Я»-образа является существенным для формирования личностной значимости и самооценки;

**- оценочная составляющая**, или самооценка, включает аффективную оценку представления о себе. Психологическими словарями самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

**Самооценка** выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности – в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может вести к искажению опыта.Самооценка – достаточно сложное образование человеческой психики. Она возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которая проходит различные этапы, и находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется. Процесс становления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а следовательно, меняются и ее представления о себе и отношение к себе. Источником оценочных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в том числе социальные реакции на какие-то проявления его личности, а также результаты самонаблюдения.

По мнению Р.Бернса, есть три момента, существенных для понимания самооценки. Во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я»: чем меньше разрыв между реальным представлением человека о себе и его идеальным «Я», тем выше самооценка личности. Во-вторых, важный фактор для формирования самооценки связан с тем, как, по мнению человека, его оценивают другие. Наконец, в-третьих, на формирование самооценки существенное влияние оказывают реальные достижения личности в самых разнообразных видах деятельности: чем значительнее успехи личности в том или ином виде деятельности, тем выше ее самооценка.

**Самооценка** характеризуется по следующим параметрам:

- уровень (высокая, средняя и низкая);

- соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная);

- особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

**Пониженная самооценка** проявляется в постоянном стремлении недооценивать собственные возможности, способности и достижения, в тревожности, боязни отрицательного мнения о себе, ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. В этом случае страх самораскрытия ограничивает глубину и близость общения. Люди с пониженной самооценкой подчас недоверчиво и недоброжелательно относятся к другим людям.

**Адекватная самооценка** отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно объективную оценку собственных способностей, свойств и качеств. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в, действительности собой представляет, то говорят, что у него адекватная самооценка. Неадекватная самооценка свойственна личности, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие.

**Неадекватная самооценка** в свою очередь может быть как **завышенной**, так и **заниженной**. Если человек переоценивает свои возможности, результаты деятельности, личностные качества, то его самооценка является завышенной. Такой человек самоуверенно берется за работу, превышающую его реальные возможности, что при неудаче может приводить к разочарованию и стремлению переложить ответственность за нее на обстоятельства или других людей. Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, что он есть в действительности, то его самооценка занижена. Такая самооценка разрушает у человека надежды на собственные успехи и хорошее отношение к нему со стороны окружающих, а свои реальные успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные.

Для развития личности эффективным является такой характер самоотношения, когда достаточно высокая общая самооценка сочетается с адекватными, дифференцированными самооценками разного уровня. Устойчивая и вместе с тем достаточно гибкая самооценка (которая при необходимости может меняться под влиянием новой информации, приобретения опыта, оценок окружающих и т.п.) является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности. Отрицательное влияние оказывает чрезмерно устойчивая, ригидная самооценка, а также и сильно колеблющаяся, неустойчивая.

Поведенческая составляющая включает в себя потенциальные поведенческие реакции либо конкретные действия, которые могут быть вызваны знаниями о себе и отношением к себе.

Такое деление «Я-концепции» на компоненты условно, на самом деле «Я-концепция» – это целостное образование, все компоненты которого хотя и обладают относительной самостоятельностью, но тесно взаимосвязаны.

«Я-концепция» играет очень важную роль в жизни и развитии личности: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию ее опыта и является источником ожиданий.

**Важнейшей функцией «Я-концепции»** является **обеспечение внутренней согласованности личности**, относительной устойчивости ее поведения. Если новый опыт, полученный индивидом, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит в «Я-концепцию». Если же новый опыт не вписывается в существующие представления о себе, противоречит уже имеющейся «Я-концепции», то срабатывают механизмы психологической защиты, которые помогают личности тенденциозно интерпретировать травмирующий опыт либо отрицать его. Это позволяет удерживать «Я-концепцию» в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу. Термин **«защитные механизмы»** был предложен 3.Фрейдом. В настоящее время под **психологической защитой** понимают способ, с помощью которого личность предохраняется от воздействия, грозящего напряженностью и ведущего к дезинтеграции личности. **Основными и общими** для разных видов защитных механизмов **чертами**, по мнению Фрейда и всех его последователей, является то, что они:

- бессознательны, т.е. человек не осознает ни причин, ни мотивов, ни целей, ни самого факта своего защитного поведения по отношению к определенному явлению или объекту;

- всегда искажают, фальсифицируют или подменяют реальность (поэтому защитные механизмы часто рассматриваются как дезадаптивные.

Первым был описан защитный механизм **вытеснения.**Механизм **вытеснения** занимает особое место в теории психоанализа. Описываемое иногда как «мотивированное забывание», вытеснение представляет собой процесс исключения из сознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. Однако освобождение от тревог путем вытеснения не проходит бесследно. 3. Фрейд считал, что вытесненные мысли и импульсы не теряют своей активности в бессознательном и для предотвращения их прорыва в сознание требуется постоянная трата психической энергии. Стремление вытесненного материала к открытому выражению может получать кратковременное удовлетворение в сновидениях, шутках, оговорках и других проявлениях того, что Фрейд называл «психопатологией обыденной жизни».

Другой защитный механизм – **отрицание** – выражается в бессознательном отказе допустить существование определенных событий, переживаний и ощущений, которые причинили бы человеку боль при их признании. Это относится, например, к человеку, который «знает», что он неизлечимо болен, но продолжает при этом заниматься прежней работой, избегая всяческих разговоров о своей болезни и строя долгосрочные планы. Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему».

**Проекция**– это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне, т.е. посредством проекции индивид приписывает собственные неприемлемые мысли, установки, желания другим людям. Очевидным путем защиты от тревоги, связанной с неудачей или виной, является возложение вины на другого. Человек не осознает свои враждебные импульсы, но видит их в других и поэтому считает других ненавидящими и преследующими его.

**Реактивное образование** подразумевает преобразование негативного аффекта в позитивный, или наоборот. Этот механизм заключается в предотвращении проявления неприемлемых желаний и чувств благодаря развитию противоположных им установок и форм поведения. Механизм формирования реакции реализуется двухступенчато: сначала неприемлемый импульс подавляется (вытесняется), затем на уровне сознания появляется противоположный ему импульс: маленькая девочка настолько «любит» своего младшего брата, что все ночи проводит у его изголовья, потому что боится, что он вдруг перестанет дышать.

**Рационализация** имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение начинает выглядеть вполне разумным и оправданным в глазах окружающих. Рационализация может принимать разные формы. Рационализирует человек, говорящий, что работа, откуда его уволили, ему давно неинтересна; отвергнутый поклонник, решивший, что его девушка не так уж привлекательна. Ту же роль может играть феномен «сладкого лимона»: человек, вынужденный оставаться в неприятных для него обстоятельствах, при помощи рационализации начинает находить их вполне желательными.

**Сублимация** расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей за счет трансформации сексуальной или агрессивной энергии в художественное или интеллектуальное творчество.

**Вторая функция «Я-концепции»** заключается в том, что она **определяет характер интерпретации индивидом его опыта**. «Я-концепция» действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

**Третья функция «Я-концепции**» заключается в том, что она **определяет ожидания индивида**, т.е. представления о том, что должно произойти. Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним так же; люди, сомневающиеся в собственной ценности, считают, что они никому не могут нравиться, и начинают избегать всяких социальных контактов.

**Индивидуальность и ее проявления**

По мнению Б.Г.Ананьева, компонентами **индивидуальности** являются свойства индивида (совокупность природных свойств), личности (совокупность общественных отношений, экономических, политических, правовых отношений и др.) и субъекта деятельности (совокупность деятельностей и меры их продуктивности). Каждая из этих групп человеческих свойств выступает открытой внешнему миру, общественной жизни. В каждой из подструктур (индивид, личность, субъект деятельности) имеются индивидуальные различия, которые можно рассматривать с точки зрения уникальности и неповторимости. Но такие индивидуальные различия не могут быть критериями индивидуальности как целостного образования, так как индивидуальность — не только открытая внешнему миру система, но и система закрытая, со сложной структурой внутреннего мира. В этой структуре формируется взаимное соответствие потенциалов и способов их проявлений, самосознания и рефлексивных свойств личности, складываются ценности, притязания и самооценка.

В **индивидуальности** интегрируются **три формы развития**:

- основная форма развития индивидных свойств – онтогенез;

- основная форма развития личностных свойств – жизненный путь человека в обществе

- форма развития субъектных свойств – история производственной деятельности человека в обществе, в частности история формирования его профессиональной деятельности.

Индивидные, личностные и субъектные свойства не совпадают в возрастном развитии. Индивидуальность генетически формируется позже, являясь результирующей противоречивой динамики развития, взаимодействия и взаимопроникновения целостной системы ее свойств в процессе онтогенеза и жизненного пути. Субъективная картина жизненного пути в самосознании личности всегда строится соответственно индивидуальному и социальному развитию, исчисляясь в биографо-исторических датах и событиях личной жизни.

Изучение индивидуальности требует рассмотрения ее как многомерной системы, развитие и формирование которой подчиняется определенным законам. Важным индикатором человеческой индивидуальности является активность созидающей, творческой деятельности человека. Одно из возможных проявлений активности индивидуальности – поступки человека. Это могут быть поступки гражданского характера (отражающие отношение человека к своему долгу гражданина), коммуникативные (отражающие отношения в сфере общения), трудовые (в форме различного рода профессиональных действий). «Вызревание» поступков происходит в сфере переживаний личности, в результате активной внутренней работы.

**Критерием сформированности индивидуальности** является вклад человека в материальную и духовную культуру своего общества и человечества, т.е. неповторимый вклад личности в общественное развитие. В основывающейся на экзистенциализме гуманистической психологии личности (А.Маслоу, К.Роджерс) самоосуществление индивидуальности рассматривается как неповторимое единичное проявление мира человека.

**Эмоции и чувства.**

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т.д. Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание.

**Эмоции** представляют собой пристрастное отношение субъекта к окружающему и к тому, что с ним происходит. Механизм возникновения эмоций тесно связан с потребностями и мотивами человека. Условия, предметы и явления, способствующие удовлетворению потребностей и достижению целей, вызывают положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес, возбуждение. Напротив, ситуации, воспринимаемые субъектом, как препятствующие реализации потребностей и целей, вызывают отрицательные эмоции и переживания: неудовольствие, горе, печаль, страх, грусть, тревогу и др.

Следовательно, можно констатировать двойную обусловленность эмоций, с одной стороны, нашими потребностями, с другой– особенностями ситуации. Эмоции устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируют субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях.

Таким образом, эмоции–это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Говоря о переживаниях человека, как правило, применяют два термина– «чувства» и «эмоции». В обыденной речи понятия «чувства» и «эмоции» практически не различаются. Некоторые психологи также склонны к их отождествлению. В то же время существует точка зрения, согласно которой чувства и эмоции – различные и во многом противоположные по отношению друг к другу субъективные состояния. Так, например, швейцарский психолог Э. Клапаред писал: «Чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются».

Согласно традициям отечественной психологии, принято выделять **чувства как особый подкласс эмоциональных процессов**. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, т. е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

**Чувства** возникают как **обобщение многих эмоций**, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости оттого, в какой ситуации находится объект их выражения. Например, мать, любя своего ребенка, переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т.д. Данный пример показывает, что:

- во-первых, эмоции и чувства – это не одно и то же;

- во-вторых, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями: одна и та же эмоция может выражать разные чувства и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях.

Доказательством нетождественности эмоций и чувств является более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

Возникновение и проявление эмоций и чувств связаны со сложной комплексной работой коры и подкорковых структур головного мозга, а также вегетативной нервной системы. Эмоциональные проявления определяются комплексом мозговых структур, входящих в так называемую лимбическую систему мозга, которая связана с вегетативной нервной системой и ретикулярной формацией, расположенной в стволовых образованиях мозга и обеспечивающей энергетическую регуляцию деятельности коры. Исследователи обнаружили в подкорковых структурах, в гипоталамусе, особые образования, которые были названы центрами удовольствия, страдания, агрессии и успокоения.

Сложная деятельность корковых и подкорковых отделов мозга обеспечивает многоуровневость и многокомпонентность эмоциональных реакций.

**Физиологические компоненты эмоционального реагирования**:

-**вегетативно-соматические реакции**, сопровождающие эмоциональные состояния. Отмечаются такие изменения, как расширение периферических сосудов и ускорение пульса в состоянии гнева, и наоборот, сужение сосудов, замедление и ослабление пульса при переживании страха. Эмоциональные состояния сопровождаются изменениями темпа и ритма дыхания, размера зрачков, уровня кровяного давления, секреторной и моторной динамики желудочно-кишечного тракта, потоотделения, кожно-электрическими и электроэнцефалографическими изменениями. Связь эмоций с соматовегетативными реакциями была замечена очень давно и с тех времен широко используется с целью диагностики эмоционального состояния человека. Так, например, на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемых с помощью полиграфа («детектора лжи»);

-**биохимические изменения**. Вегетативная нервная система осуществляет регуляцию биохимической динамики организма двумя в значительной степени различными, но взаимосвязанными компонентами – симпатическим и парасимпатическим. Деятельность симпатической нервной системы связана с выделением адреналиноподобных веществ. Симпатический нерв вызывает расширение зрачка, учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, торможение деятельности кишечника, увеличение содержания сахара в крови, повышение мышечной работоспособности, усиление обмена веществ. Парасимпатический эффект, вызываемый другим веществом - ацетилхолином, характеризуется сужением зрачков, расширением сосудов, замедлением пульса и усилением перистальтики и секреции желудка, выделением обильного горячего пота, ослаблением обмена веществ. Экспериментальные исследования показывают, что в состоянии страха возрастает концентрация адреналина при незначительном изменении норадреналина, в состоянии гневного раздражения или тревоги резко возрастает количество и адреналина, и норадреналина, астенические эмоции (грусть, тоска) сопровождаются отчетливым снижением того и другого.

**Экспрессивные компоненты эмоционального реагирования**:

-**выразительные движения всего тела**–**пантомимика**. Пантомимические изменения в походке, осанке, жестах обычно возникают непроизвольно, как внешние проявления общего эмоционального состояния человека. Наиболее важным компонентом пантомимики является жест – выразительное движение рук, служащее одним из средств уточнения речевой коммуникации.

- **движения лицевых мышц**– мимика. Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. П. Экман и К. Изард описали мимические признаки базовых эмоций, выделив три зоны лица: область лба и бровей, область глаз и нижнюю часть лица. Мимические проявления эмоций представляют собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, в большой степени, зависящие от особенностей культуры, в которой воспитывается человек;

-**вокализация:** тембр голоса и интонация, звуковые средства экспрессии. Из звуковых средств экспрессии наиболее характерными являются смех и плач. Смех является выразителем нескольких эмоций, в разных ситуациях он имеет неоднозначные оттенки и смысл.В повседневной жизни именно благодаря экспрессивным компонентам эмоционального реагирования мы, как правило, достаточно точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.

**Теории эмоций**. В психологии существует несколько теорий, объясняющих, почему возникают эмоции. Еще в опубликованной в 1872 г. книге «Выражение эмоций у человека и животных» Ч.Дарвин показал эволюционный путь развития эмоций. Сравнивая эмоциональные проявления у людей и животных, он сделал вывод о том, что выразительные движения человека, связанные с эмоциями, являются эволюционно значимыми и представляют собой рудементы (остатки) ранее целесообразных реакций, выработанных в ходе борьбы за существование.

Американский психолог **У.Джемс** и датский анатом **К.Г. Ланге** выдвинули периферическую теорию эмоции, основанную на парадоксальной идее о том, что эмоции есть результат физиологических изменений в различных системах. По их утверждению, мы не потому смеемся, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся. Смысл этой фразы заключается в том, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции, – например, изображение гнева приводит к тому, что человек начинает действительно переживать это чувство.

Несмотря на то, что нельзя отрицать наличие условно-рефлекторной связи между переживанием эмоции и ее внешним и внутренним проявлением, содержание эмоции не сводится только к физиологическим изменениям в организме. Доказательством этому служат эксперименты, в которых были блокированы все физиологические проявления, и тем не менее субъективные переживания сохранились. Физиологические сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление – например, для мобилизации резервных возможностей организма при столкновении с опасностью и порождаемом ею страхе. У.Кеннон и Ф.Бард одними из первых показали ограниченность теории Джемса –Ланге, предложив свою теорию эмоций, которая была названа таламической. Согласно этой теории, вегетативные изменения и мышечные реакции организма являются следствием переживания эмоций. Основным мозговым субстратом эмоций является таламус, связанный и с корой больших полушарий, и с вегетативной нервной системой.

**П.К.Анохин** рассматривал эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира. С его точки зрения, эмоции важны для закрепления и стабилизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции уберегают от повторного совершения ошибок.

Интересную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул **П.В.Симонов**. Он утверждает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется силой потребности и величиной дефицита информации, необходимой для достижения цели. В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоковероятных событий, т.е. на то, что чаще встречалось в прошлом. Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций: оказавшись у цели, достижение которой заведомо не вызывало сомнений, человек может не испытывать ни радости, ни торжества. Однако в неясных ситуациях, при отсутствии точных сведений для организации поведения по удовлетворению потребности, необходима другая тактика реагирования на сигналы. При недостатке сведений, необходимых для достижения цели, по мнению П.В.Симонова, возникают отрицательные эмоции. Например, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты.

Эмоции способствуют повышению чувствительности анализаторов, что в свою очередь приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Вышеперечисленные теории эмоций объясняют лишь отдельные случаи их возникновения. Это подтверждает мысль о принципиальной невозможности объяснить механизм такого сложного явления, как эмоции, с позиции одной теории.

**Функции, виды и формы эмоций**.

Значимость эмоций в жизни человека выражается в их функциях. В психологии принято выделять ряд функций:

- **отражательно-оценочная функция**. Эмоции оценивают значимость предметов и ситуаций для достижения целей и удовлетворения потребностей субъекта; являются той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящих, прошлых и будущих событий.

-**побудительная функция**. Из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. По мнению С.Л.Рубинштейна, «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него».

-**активирующая функция** непосредственно связана с побудительной. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и ее отдельных структур. Эмоциональные состояния по-разному влияют на динамику протекания деятельности, на ее темп и ритм. Эмоции радости, уверенности в успехе придают человеку дополнительные силы, побуждают к более интенсивной и напряженной работе. Д. Хебб экспериментальным путем получил кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и эффективностью его деятельности. Из нее явствует, что между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная зависимость. Для достижения наивысшего результата деятельности нежелательны ни слишком слабые, ни излишне сильные эмоциональные возбуждения. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает неуправляемой. Для каждого человека имеется собственный оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Он зависит от многих факторов: особенностей выполняемой деятельности, условий, в которых она протекает, индивидуальности включенного в нее человека и многого др.

- **регулирующая функция**. Эмоции влияют на направление и осуществление деятельности субъекта. Возникновение того или иного эмоционального отношения к объекту, предмету, явлению влияет на мотивацию на всех этапах протекания деятельности. Оценивая ход и результат деятельности, эмоции придают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать различно.

-**синтезирующая функция**. Эмоции соединяют, синтезируют в единое целое отдельные сопряженные во времени и пространстве события и факты. А.Р.Лурия показал, что совокупность образов, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание, образует в сознании субъекта прочный комплекс. Актуализация одного из элементов влечет, иногда против воли субъекта, воспроизведение в сознании других его элементов.

- **смыслообразование**. Эмоции служат сигналом смыслообразующей силы мотива. Так, например, А.Н.Леонтьев писал: «День, наполненный множеством действий, казалось бы, вполне успешных, тем не менее, может испортить человеку настроение, оставить у него некий неприятный эмоциональный осадок. На фоне забот дня этот осадок едва замечается, но вот наступает минута, когда человек, как бы оглядывается и мысленно перебирает прожитый день, в эту-то минуту, когда в памяти всплывает определенное событие, его настроение приобретает предметную отнесенность, возникает аффективный сигнал, указывающий, что именно это событие и оставило у него эмоциональный осадок. Может статься, например, что это его негативная реакция на чей-то успех в достижении общей цели, единственно ради которой, как ему думалось, он действовал, и вот оказывается, что это не вполне так и что едва ли не главным для него мотивом было достижение успеха для себя».

- **защитная функция**. Такое сильное эмоциональное переживание, как страх, предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных последствий, а возможно, и от гибели.

- **экспрессивная функция**. Эмоции за счет своего экспрессивного компонента принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними и воздействия на них.

В зависимости от модальности, качества переживаний К.Изардом были выделены десять фундаментальных эмоций: интерес-возбуждение, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение-омерзение, презрение-пренебрежение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние. Первые три эмоции К.Изард относит к положительным, остальные семь– к отрицательным.

**Интерес-возбуждение**–чувство захваченности, любопытства, это наиболее часто испытываемая положительная эмоция, выступающая исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, мышления. Интерес является единственной мотивацией, которая может поддерживать осуществление повседневной, привычной, рутинной работы. У человека, испытывающего эмоцию интереса, возникает желание исследовать, вмешаться, расширить свой опыт; подойти по-новому к человеку или объекту, возбудившему интерес. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевленным и оживленным.

**Радость** характеризуется чувством уверенности и значительности, ощущением способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается удовлетворенностью собой, окружающими людьми и миром. Она часто сопровождается чувствами силы и энергетического подъема. Следствием сочетания радости и ощущения собственной силы является связь радости с чувствами превосходства и свободы, ощущением того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии. Радость– это чувство, которое возникает при реализации своих возможностей. Препятствия к самореализации являются препятствиями для появления радости.

**Удивление** является преходящей эмоцией: оно быстро наступает и столь же быстро проходит. В отличие от других эмоций удивление не мотивирует поведение в течение долгого времени. Функция удивления состоит в подготовке субъекта к успешным действиям, к новым или внезапным событиям.

**Страдание** представляет собой наиболее распространенную отрицательную эмоцию. Оно обычно является доминирующим при горе и депрессии. Психологические причины страдания включают многие проблемные ситуации каждодневной жизни, потребностные состояния, другие эмоции, воображение и т.д. Переживание страдания описывается как уныние, упадок духа, обескураженность, одиночество, чувство изоляции. Страдание сообщает и самому страдающему человеку, и тем, кто его окружает, что ему плохо, и побуждает человека предпринять определенные действия: сделать что-то для уменьшения страдания, устранить его причину или изменить свое отношение к объекту, служащему причиной. Самой тяжелой формой страдания является горе. Его источником выступает утрата. Наиболее глубокое горе возникает, например, при потере любимого человека. Состояние горя каждый человек переживает очень тяжело.

**Гнев** – сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели. Среди причин гнева–личное оскорбление, разрушение состояний интереса или радости, обман, принуждение сделать что-либо против желания. При переживании гнева человек ощущает свою силу и хочет напасть на источник гнева. Чем сильнее гнев, тем более сильным и энергичным чувствует себя субъект, тем большую потребность в физическом действии он ощущает. В ярости мобилизация энергии настолько велика, что человек чувствует, что он взорвется, если не проявит каким-либо способом свой гнев.

**Отвращение** как эмоциональное состояние связано с переживанием необходимости устранить объект или изменить его. Оно есть результат резкого рассогласования в сознании человека ценностно значимого, нормального и уродливо-несовершенного, происходящего на фоне этого нормального. Отвращение могут вызвать как материальные предметы, так и социальные действия, поступки других людей. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

**Презрение** связано с ситуациями, в которых человеку необходимо чувствовать себя сильнее, умнее, лучше в каком-то отношении, чем презираемое лицо. Презрение – это чувство превосходства над другим человеком, группой или предметом, их обесценивание. Презирающий человек как бы отстраняется, создает расстояние между собой и другими. Презрение, как гнев и отвращение, в известной мере оказывается чувством враждебности: человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

**Страх** является наиболее сильной и опасной из всех эмоций, которая оказывает большое влияние на сознание и поведение человека. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, сигнализирующие об опасности. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связаны чувства недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья, при которых человек ощущает угрозу своему существованию. Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса.

**Стыд** как эмоция повергает человека в такое состояние, когда он кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным. Он сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко – ощущением неудачи, поражения. Стыд может вызвать презрение к самому себе.

**Вина** возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана прежде всего с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Переживание вины состоит из мучительного чувства неправоты по отношению к другим или самому себе.

**Формы проявления эмоций** также весьма разнообразны и могут быть представлены в следующей классификации:

1.**Аффект** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля субъекта за своими действиями. Аффект развивается при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций. Аффект может подготавливаться исподволь: повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, который может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном взрыве. Сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, безудержное веселье; отрицательных – ярость, гнев, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном.

2. **Собственно эмоции** – более длительные и менее интенсивные состояния по сравнению с аффектами. Эмоции имеют ситуативный характер, т.е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности и к своим действиям.

3. **Чувство** – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций — становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, отражающих ситуативное значение предметов в конкретно сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие постоянную мотивационную значимость. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило в психологии наименование амбивалентность чувств. **Чувства** – это устойчивые эмоциональные отношения, выступающие как своеобразная «привязанность» к определенному кругу явлений действительности, как стойкая направленность на них, «захваченность» ими. В регуляции поведения чувствам отведена роль ведущих эмоционально-смысловых образований личности. В процессе формирования личности чувства организуются в иерархическую систему, в которой одни из них занимают ведущее положение, соответствующее актуально действующим мотивам, другие же остаются потенциальными, нереализованными.

В содержании доминирующих чувств человека проявляются мировоззренческие установки, т.е. важнейшие характеристики его личности. Наиболее распространенная классификация чувств выделяет нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства. Выделение видов осуществлено в соответствии с конкретными областями деятельности и сферами социальных явлений, становящихся объектами чувств. Чувства данных видов называют высшими, в них заключено все богатство эмоциональных отношений человека к реальной действительности.

Нравственные (этические) чувства выражают отношение человека к другим людям. Родине, семье, самому себе. К этим чувствам относят любовь, гуманизм, патриотизм, справедливость, достоинство и т.д. Многообразие нравственных чувств отражает многообразие человеческих отношений. Этические чувства регулируют поведение человека. Высшим нравственным регулятором поведения человека является совесть. Известно, в каких состояниях находятся люди, совершившие неэтичный поступок. Эти переживания, в основе которых лежат грех и боязнь отчуждения человека от других, предательство своего достоинства, называют «муками совести».

Интеллектуальные (познавательные) чувства порождаются познавательными отношениями человека к миру. Предметом познавательных чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К интеллектуальным чувствам относят интерес, любознательность, ощущение тайны, удивления. Вершиной интеллектуальных чувств является обобщенное чувство любви к истине, которое становится огромной движущей силой, содействующей глубокому проникновению в тайны бытия.

Чувства человека обусловлены его взаимоотношениями с другими людьми, они регулируются нравами и обычаями общества. Процесс формирования чувств человека неразрывно связан со всем процессом становления его внутреннего мира.

5. **Настроение** – устойчиво и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние. Настроение определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, повышенное, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, дисфория, депрессия). Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека, выражается во всех его проявлениях. Если у человека хорошее настроение, то и восприятие чего-то, представление о чем-то имеет положительную окраску.

6. **Страсть** – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, в направленности их на единую цель. Страсть захватывает всего человека, она может быть пагубной, а может быть великой. То, что не связано с доминирующей страстью, представляется человеку второстепенным.

7. **Стресс** возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. stress– давление, напряжение) возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма («общего адаптационного синдрома», физиологического стресса) в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях – психологический стресс. Последний иногда еще подразделяют на стресс эмоциональный (в ситуациях угрозы, обиды, опасности) и информационный (при информационных перегрузках).

По мнению **Г. Селье**, **стрессовые состояния**– это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма, в том числе и нервно-психических сил. Слабые воздействия не приводят к стрессу, так как он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

Основатель учения о стрессе Г.Селье выделил **три стадии развития стресса**:

- **«реакцию тревоги»,** во время которой мобилизуются защитные силы организма;

- **стадию сопротивления**– полную адаптацию к стрессу;

- **стадию истощения**, возникающую в случае, если стрессор силен и воздействует на человека продолжительное время.

**Стресс** является не простым нервным напряжением, а **комплексной приспособительной реакцией всего организма**. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек. Иногда различают понятия **стресса и дистресса**. Если умеренный стресс не является вредным, помогает осуществлять приспособительные реакции, то **дистресс** есть результат чрезмерного стресса, наступающий при исчерпании адаптационных резервов и оказывающий деструктивное действие на организм.

Типичными **тяжелыми стрессорами** являются боевые действия, природные и транспортные катастрофы, несчастный случай, присутствие при насильственной смерти других, разбойное нападение, пытки, изнасилование, пожар. Болезненные психические реакции на воздействие тяжелых стрессоров называются посттравматическими стрессовыми расстройствами.

Следует отметить, что стрессогенные раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Некоторые реальные, но неопасные раздражители могут иметь стрессогенное значение в силу неадекватной интерпретации с приписыванием им угрожающих свойств. Отсюда понятно, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. Все зависит от того, как он реагирует на свое окружение и социально значимые стимулы.

Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние **фрустрации** (от лат. frustratio – «обман», «расстройство», «разрушение планов»). **Фрустрационное состояние** возникает при объективных или субъективных трудностях, испытываемых человеком на на пути к цели. Фрустрация сопровождается гаммой отрицательных эмоций (озлобленностью, подавленностью, агрессией), которые в состоянии дезорганизовать поведение и сознание человека.

**Волевая регуляция деятельности**

В повседневной жизни обычно не бывает затруднений в определении явлений, которые относятся к проявлениям воли. К **волевым** относят все действия и поступки, которые совершаются не по внутреннему желанию, а по необходимости, а также те действия, которые связаны с преодолением различных жизненных трудностей и препятствий. Кроме того, имеется целый ряд свойств личности, которые традиционно обозначаются как волевые: настойчивость, выдержка, целеустремленность, терпение и др.

В научной психологии подобной ясности нет, понятие воли является одним из наиболее сложных в психологической науке. Более того, проблема воли часто вовсе отрицается – вместо нее обсуждается регуляция поведения в связи с потребностями, мотивами, желаниями и целями человека. В рамках мотивационного подхода воля рассматривается как способность к инициации действия или усилению побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и (или) внутренних препятствий, отсутствия актуально переживаемого желания к действию либо при наличии конкурирующих с выполняемым действием мотивов.

**Воля** трактуется исследователями и как самостоятельный психический процесс, и как аспект большинства иных психических процессов и явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение. Сложность научного осмысления воли объясняется тем, что она тесно связана с предельно сложным психологическим явлением – сознанием – и выступает одним из его важнейших атрибутов. Будучи тесно связанным, также и с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую произвольную форму активности человека.

В самом общем виде **понятие воли** может быть определено как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

**Волевые процессы** обеспечивают выполнение **двух взаимосвязанных функций**: побудительной и тормозной.

Первая – **побудительная**–непосредственно связана с мотивационными факторами и заключается в инициировании того или иного действия, деятельности по преодолению объективных и субъективных препятствий. Воля представляет собой особую форму активности человека. В отличие от реактивности, когда действие возникает в ответ на внешнюю ситуацию (человека окликнули – он оборачивается), волевая активность порождает действие исходя из внутреннего состояния субъекта, его желаний и целей.

Поведение, представляющее собой совокупность реактивно-импульсивных ответов на стимулы окружающей среды, в психологии называют полевым. Полевое поведение можно наблюдать у детей раннего возраста, а также при некоторых нарушениях психической деятельности взрослых. В отличие от непреднамеренного полевого поведения собственная активность личности произвольна и целенаправленна. Она надситуативна, т.е. выходит за пределы заданного наличной ситуацией, связана с постановкой целей, избыточных по отношению к исходной задаче.

Вторая функция волевых процессов –**тормозная**– состоит в сдерживании мотивов и желаний, несогласующихся с главными целями деятельности, идеалами, ценностями, взглядами, мировоззрением личности. В своем единстве тормозная и побудительная функции воли обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели, т.е. обеспечивают волевую регуляцию поведения человека.

Волевые действия реализуются в волевых актах, имеющих определенную структуру и содержание. Волевые акты могут быть простыми и сложными. В простом волевом акте побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически. В сложном волевом акте действию предшествуют учет его последствий, осознание мотивов, принятие решения, намерение его осуществить, составление плана осуществления. Таким образом, **структуру сложного волевого акта образуют следующие основные этапы**:

1) возникновение мотивов деятельности;

2)борьба мотивов;

3) решение о действии;

4) исполнение принятого решения.

Нередко 1-й, 2-й и 3-й этапы объединяют, называя эту часть волевого действия подготовительным звеном, 4-й этап является при этом исполнительным звеном.

Мотивирование есть актуализация побуждения с осознанием и постановкой цели, на достижение которой направляется данное действие. Целью при этом является желаемый или предполагаемый результат действия, направленного на предмет, при помощи которого человек намерен удовлетворить ту или иную потребность.

Ситуация борьбы мотивов как конкретных побудителей действия (одно желание противопоставляется другому, сталкивается с ним) может требовать от человека овладения своим поведением, заставляет приложить соответствующие усилия для ее осмысливания. Борьба мотивов тем сильнее, чем более весомы противоборствующие мотивы, чем более равными по своей силе и значимости они являются для человека.

Возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Этап борьбы мотивов и выбора путей достижения цели является центральным в сложном волевом акте. Оценив ситуацию, взвесив различные мотивы и возможные последствия своих действий, человек принимает решение. При этом он ставит перед собой конкретную задачу и составляет план действия. Этот этап характеризуется спадом внутреннего напряжения, которое сопровождало борьбу мотивов. Волевое действие заканчивается исполнением принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его исполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели также сопряжено с преодолением препятствий. Продолжительность каждого из этапов в разных случаях различна, и четких переходов между ними не существует.

В большинстве случаев принятие решения и волевое поведение в целом связаны с большим внутренним напряжением, иногда приобретающим стрессовый характер. Наличие волевого усилия, переживаемого субъектом, является очень характерной особенностью волевого акта. Следует отметить, что понятие «**волевая регуляция деятельности и поведения**» используется в психологии в двух основных значениях. В первом (широком) значении данным понятием, по существу, охватывается произвольная регуляция в целом. В этом случае под ним понимается высший, т.е. произвольно контролируемый, осознаваемый уровень регуляции поведения и деятельности. Во втором (узком) значении волевая регуляция деятельности и поведения ограничивается специфическими формами организации и регуляции поведения и деятельности в сложных, часто критических условиях.

В волевых действиях личность и ее психические процессы проявляются, формируются и развиваются. В связи с этим выделяют еще одну функцию воли — генетическую. Она способствует повышению уровня осознаваемости и организованности других психических процессов, а также формированию так называемых волевых свойств личности: самостоятельности, решительности, настойчивости, самообладания, целеустремленности и др.

**Волевые свойства личности**

В процессе жизненной практики из проявлений воли в отдельных поступках складывается волевая организация личности. Волевые свойства становятся неотъемлемым признаком личности. Формирование этих свойств связано с типом нервной деятельности человека, а также с теми требованиями, которые предъявляет к нему социальное окружение, с условиями жизнедеятельности. Важную роль в развитии волевых характеристик личности играет воспитание, влияние родителей и значимых взрослых. В психологии выделяют следующие волевые свойства личности:

- **целеустремленность** – волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, целевая направленность принимаемых решений и их исполнения;

-**решительность** – волевое свойство личности, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели и определении способов ее достижения. Решительность необходима особенно в сложных ситуациях, связанных с риском. Противоположность этому качеству – нерешительность;

- **смелость** – способность к преодолению страха и растерянности, учитывая грозящие опасности. Смелый человек осознает свои возможности и достаточно продумывает действия;

- **настойчивость** – волевое свойство личности, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленные цели. От настойчивости следует отличать упрямство, где признается лишь собственное мнение, хотя оно может быть и ошибочным;

- **выдержка** (самообладание) – волевое свойство личности, которое проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. Противопоставляется импульсивности– склонности действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков;

- **мужество** – сложное волевое свойство личности, предполагающее наличие не только смелости, но и настойчивости, выдержки, уверенности в себе. Это не кратковременное состояние, а длительное систематическое преодоление внутренних и внешних трудностей при решении больших и сложных жизненно важных задач;

- **инициативность** – волевое свойство, благодаря которому человек действует творчески, это отвечающая времени и условиям активная и смелая гибкость действий и поступков человека;

- **самостоятельность** – волевое свойство, проявляющееся в умении самостоятельно ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения. Противоположное качество – внушаемость. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им;

-**дисциплинированность** – это волевое свойство личности, заключающееся в сознательном подчинении своего поведения общественным правилам и нормам.

**4.2.1.2. Семинарское занятие по теме «Личностные особенности профессионала»**

**План**

1. **Эмоционально-волевая сфера личности**
   1. Понятие «эмоции» как регуляторы психической деятельности.
   2. Виды эмоциональных состояний.
   3. Стресс. Виды стресса.

1.4. Воля как психический процесс.

**2. Индивидуально-психологические особенности личности**

* 1. Сущность понятий «личность», «индивид», «индивидуальность».
  2. Формально-динамические особенности личности.
  3. Содержательные характеристики личности.

1. **Теории личности**

3.1. Психоаналитическая теория З.Фрейда.

3.2. Структура личности в теории К.Г. Юнга. Учение о коллективном бессознательном.

3.3. Концепция А.Адлера.

3.3. Личность с позиций бихевиоризма, гуманистической психологии.

3.4 Понятие «личность» в отечественной психологии.

**В процессе занятия проводятся:**

- устный опрос;

- разработка кроссворда;

- представление и обсуждение докладов с презентацией по указанным темам;

- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы и контрольных домашних заданий.

**Контрольные вопросы для проверки знаний:**

1. Какими теориями в настоящее время объясняют возникновение эмоций и чувств? Почему сильные эмоции могут вызвать обморок или даже смерь от страха (с точки зрения функционирования вегетативной нервной системы)?
2. Какие участки головного мозга отвечают за возникновение и функционирование эмоций?
3. Охарактеризуйте виды эмоций и эмоциональных состояний.
4. В чем заключается стресс как общая неспецифическая реакция организма?
5. Каковы причины возникновения стресса?
6. Охарактеризуйте виды стресса.
7. Можно ли сказать, что стресс имеет положительное значение для организма? Почему?
8. Охарактеризуйте физиологические реакции при стрессе.
9. Каковы способы снятия стресса?
10. Что такое воля как психический процесс?
11. Охарактеризуйте волевые процессы. Какие волевые свойства личности принято выделять в психологии?
12. Можно ли сказать, что человек, часто проявляющий аффект, невоспитан?
13. Раскройте понятие «личность» и его структуру с точки зрения отечественной психологии.
14. Как трактуется личность и ее структура с точки зрения психоаналитической школы в психологии (концепции З. Фрейда, К.Г. Юнга, А. Адлера)?
15. Как рассматривается личность с точки зрения бихевиоризма, гуманистической психологии К. Роджерса, А. Маслоу, концепции Э. Фромма?
16. Чем отличаются понятия «личность», «индивид», «индивидуальность», «роль»?
17. Какие теории и концепции темперамента Вы знаете?
18. К какому конституционному типу Вы себя относите?
19. Что такое «акцентуации черт характера»? Раскройте понятие «характер».
20. Что такое способности и какие виды способностей выделяются?
21. Что является врожденным и приобретенным в способностях?
22. Как Вы считаете, какова роль индивидуально-психологических особенностей человека в его успехе: социальном, профессиональном, личностном?
23. Какие компоненты в структуре сознания можно выделить?
24. Что такое «Я-концепция»? Что такое «самосознание» и какие компоненты входят в его структуру?

**Задания для самостоятельной работы:**

**Задание 1.** Составить терминологический словарь по теме.

**Задание 2.**Обзор интернет-сайтов и разработка каталога интернет-ресурсов по теме.

**Задание 3.** Разработка аннотированного каталога по теме.

**Задание 4.** Подготовить доклады с презентацией по темам: «Роль стресса в жизни человека», «Роль эмоций и чувств в жизни человека», «Механизмы саморегуляции: пути формирования», «Фрейдизм: теория личности», «Структура личности в теории К.Г. Юнга», «Темперамент как биологический фундамент личности», «Способности: врожденное и приобретенное».

**Задание 5.** Составить таблицу «Виды стресса: причины возникновения»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды стресса | | |
| Физиологический стресс | Эмоциональный стресс | Информационный стресс |
|  |  |  |

**Задание 6. Провести диагностику** стратегии преодоления стрессовых ситуаций, **проанализировать результаты** и **представить выводы** о собственной преобладающей стратегии **в форме отчета**.

**Тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций – SACS» (C.Хобфолл)**\*.

**Инструкция:** Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Для этого на листе ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает Ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ – «да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не подходит к Вам, тогда поставьте 1 (ответ – «нет, это совсем не так»):

1 – нет, это совсем не так;

2 – скорее нет, чем да;

3 – затрудняюсь ответить;

4 – скорее да, чем нет;

5 – да, совершенно верно.

**Бланк для ответов:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 10 |  | 19 |  | 28 |  | 37 |  | 46 |  |
| 2 |  | 11 |  | 20 |  | 29 |  | 38 |  | 47 |  |
| 3 |  | 12 |  | 21 |  | 30 |  | 39 |  | 48 |  |
| 4 |  | 13 |  | 22 |  | 31 |  | 40 |  | 49 |  |
| 5 |  | 14 |  | 23 |  | 32 |  | 41 |  | 50 |  |
| 6 |  | 15 |  | 24 |  | 33 |  | 42 |  | 51 |  |
| 7 |  | 16 |  | 25 |  | 34 |  | 43 |  | 52 |  |
| 8 |  | 17 |  | 26 |  | 35 |  | 44 |  | 53 |  |
| 9 |  | 18 |  | 27 |  | 36 |  | 45 |  | 54 |  |

**Вопросы:**

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.
2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Вы всегда советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в Вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, Вы выходите из себя и можете «наломать немало дров».
10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что Вы расстроены или обижены.
11. Вы всегда стремитесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости Вы не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло Вам в голову.
15. Иногда Вы предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.
25. Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации Вы убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Вам бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с Вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости или в ситуации эмоционального давления сказать «нет».
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности Вы предпочитаете избегать решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.
44. Вы ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя).
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты.
47. Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средства.
54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивным.

**Ключ:**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | Номера утверждений |
| Ассертивные действия | 1, 10, 19, 28, 37, 46 |
| Вступление в социальный контакт | 2, 11, 20, 29, 38, 47 |
| Поиск социальной поддержки | 3, 12, 21, 30, 39, 48 |
| Осторожные действия | 4, 13, 22, 31, 40, 49 |
| Импульсивные действия | 5, 14, 23, 32, 41, 50 |
| Избегание | 6, 15, 24, 33, 42, 51 |
| Непрямые действия | 7, 16, 25, 34, 43, 52 |
| Асоциальные действия | 8, 17, 26, 35, 44, 53 |
| Агрессивные действия | 9, 18, 27, 36, 45, 54 |

**Обработка и интерпретация результатов:**

В соответствии с «ключом» подсчитайте сумму баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Интерпретация результатов проводится на основе сопоставления с данными, представленными в таблице.

Таблица – *Показатели стратегий преодолевающего поведения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Стратегии  преодоления | Модель поведения (действия) | Степень выраженности преодолевающих моделей | | |
| низкая | средняя | высокая |
| 1. | Активная | Ассертивные действия | 6 – 17 | 18 – 22 | 23 – 30 |
| 2. | Просоциальная | вступление в социальный контакт | 6 – 21 | 22 – 25 | 26 – 30 |
| 3. | Просоциальная | поиск социальной поддержки | 6 – 20 | 21 – 24 | 25 – 30 |
| 4. | Пассивная | осторожные действия | 6 – 17 | 18 – 23 | 24 – 30 |
| 5. | Прямая | импульсивные действия | 6 – 15 | 16 – 19 | 20 – 30 |
| 6. | Пассивная | избегание | 6 – 13 | 14 – 17 | 18 – 30 |
| 7. | Непрямая | манипулятивные действия | 6 – 16 | 17 – 23 | 24 – 30 |
| 8. | Асоциальная | асоциальные действия | 6 – 14 | 15 – 19 | 20 – 30 |
| 9. | Асоциальная | агрессивные действия | 6 – 13 | 14 – 18 | 19 – 30 |

*\*цит. по Шалагинова, Л.В. Самоменеджмент. Практическое руководство / Л.В. Шалагинова. – СПб.: БХВ-Петербург, 2013. – 272 с.*

**Задание 7.Провести диагностику темпераментальных особенностей** (по Г. Айзенку) и проанализировать результаты, представив их в виде отчета.

**Личностный опросник Г.Ю. Айзенка** (адаптирован А.Г. Шмелевым)\*.

**Инструкция:** Вам предложены вопросы, на которые нужно ответить «да» или «нет». Над ответами долго не раздумывайте, правильных или неправильных ответов нет.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко задеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергией, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких людей?
21. Много ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?
32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что вас интересует, в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее, даже тогда, когда Вы уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все окончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, на работу или на учебу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Легко ли вас задевает критика Ваших недостатков или работы?
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
51. Вы считаете, что трудно получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

**Ключ:**

За каждый ответ, совпавший с ключом, начисляется по 1 баллу. Следует посчитать сумму баллов по каждой шкале.

**Шкала «Искренность»**

Ответы **«да»** на вопросы: 6, 24, 36;

Ответы **«нет»** на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Шкала «Экстраверсия (интроверсия)»**

Ответы **«да»** на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56;

Ответы **«нет»** на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32. 34, 37, 41, 51.

**Шкала «Нейротизм»**

Ответы **«да»** на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**Определение типа темперамента**

Эмоциональная неуравновешенность

**24**

**меланхолик**

**холерик**

**15**

Выраженная экстраверсия

Выраженная интроверсия

**14**

**14**

**24**

**15**

**11**

**0**

**10**

**11**

**10**

Эмоциональная уравновешенность

**флегматик**

**сангвиник**

**24**

**Интерпретация показателей:**

**Шкала «Искренность»**

**0 – 3** балла – откровенный;

**4 – 5** баллов – ситуативный;

**6 – 9** балла – лживый (т.е. ответы недостоверны).

Показатели по данной шкале говорят о том, насколько человек был искренен и открыт при ответе на вопросы теста. Если количество баллов больше 6, то можно утверждать, что Вы не были искренни при ответах и результаты теста недостоверны.

**Шкала «Экстраверсия (интроверсия)»**

**0 – 10** баллов – выраженная интроверсия;

**11 – 14** баллов – амбиверсия;

**15 – 24** балла – выраженная экстраверсия.

Показатели по данной шкале характеризуют индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия).

**Шкала «Нейротизм»**

**0 – 10** баллов – выраженная эмоциональная уравновешенность;

**11 – 14** балла – нормостеник;

**15 – 24** балла – выраженная эмоциональная неуравновешенность.

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости, эмоциональной уравновешенности, стабильности.

**\*** *цит. по Урбанович, А.А. Психология управления: учеб.пособие /А.А. Урбанович. – Минск: Харвест, 2001. – 640 с.*

**Задание 8.Провести диагностику характерологических особенностей** (по Г. Шмишеку) и проанализировать результаты, представив их в виде отчета.

**Личностный опросник Г. Шмишека\***

**Инструкция:** Вам предложены вопросы, на которые нужно ответить «да» или «нет». Над ответами долго не раздумывайте, правильных или неправильных ответов нет.

1. У вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, в театре, в беседе и пр.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь в том, что все сделано правильно, до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были таким же отчаянным и смелым, как все Ваши сверстники?
6. Часто ли у вас меняется настроение от состояния безразличия до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли Вы центром внимания в коллективе и компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?
15. Стремитесь ли Вы считаться в числе лучших сотрудников или студентов?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли Вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Сможете ли Вы зарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли Вас, если занавес или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. В детстве Вы боялись оставаться один (одна) дома?
28. Часто ли у Вас беспричинно меняется настроение?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?
30. Быстро ли Вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть совсем веселым и беззаботным?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий, конферансье на концерте, представлении?
34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови, не вызывает ли это у вас неприятного ощущения?
36. Любите ли вы работу, где необходима высокая личная ответственность?
37. Склонны ли вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на Ваш взгляд, несправедливо?
38. Вам трудно и страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли Вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?
40. Общительный ли вы человек?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды Вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимо?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
49. Преследует ли вас неясная мысль о том, что с Вами или вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам делать доклад, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли Вы ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у Вас в голове?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?
60. Потребуется ли Вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашей квартире была на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что перед сном у Вас хорошее настроение, а утром Вы встаете мрачным?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливыми с теми, кого явно не цените, не любите и не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дому или ложась спать, Вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменится ли Ваше настроение при приеме алкоголя?
73. Раньше Вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может, и сейчас участвуете?
74. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, чем радостно?
75. Часто ли Вас тянет попутешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?
77. Легко ли Вам удается поднять настроение подчиненных и коллег?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницы в тетради, если в ней допускали помарки?
81. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда или проезжающей машины?
84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?
87. В беседе Вы скупы на слова?
88. Если бы Вам необходимо было играть на сцене, Вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?

**Обработка результатов:**

Подсчитайте количество ответов **«да»** на одни указанные в ключе вопросы и количество ответов **«нет»** на другие, затем сумму умножьте на соответствующей данной шкале коэффициент.

В тесте содержится 10 шкал, и каждая из них является тем или иным типом акцентуированных черт.

1.**Демонстративный** тип

**«Да»**: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

**«Нет»**: 51

**Сумму баллов умножить на 2**

2.**Педантичный** тип

**«Да»**: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

**«Нет»**: 36

**Сумму баллов умножить на 2**

3. **«Застревающий»** тип

**«Да»**: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

**«Нет»**: 12, 46, 59

**Сумму баллов умножить на 2**

4. **Возбудимый** тип

**«Да»**: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

**«Нет»**: нет

**Сумму баллов умножить на 3**

5. **Гипертимический** тип

**«Да»**: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

**«Нет»**: нет

**Сумму баллов умножить на 3**

6.**Дистимический** тип

**«Да»**: 9, 21, 43, 75, 87

**«Нет»**: 31, 53, 65

**Сумму баллов умножить на 3**

7. **Циклотимический**тип

**«Да»**: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

**«Нет»**: нет

**Сумму баллов умножить на 3**

8.**Тревожно-боязливый** тип

**«Да»**: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

**«Нет»**: 5

**Сумму баллов умножить на 3**

9. **Эмотивный** тип

**«Да»**: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

**«Нет»**: 25

**Сумму баллов умножить на 3**

10**. Аффективно-экзальтированный** тип

**«Да»**: 10, 32, 54, 76

**«Нет»**: нет

**Сумму баллов умножить на 6**

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации – **24 балла**. Признаком акцентуации, то есть сильной выраженности данной группы черт, считается показатель выше **12 баллов**.

**\*** *цит. по Урбанович, А.А. Психология управления: учеб.пособие /А.А. Урбанович. – Минск: Харвест, 2001. – 640 с.*

# **Контрольные домашние задания:**

# **Задание 1.**Заполните пропуски в утверждениях:

1. Положительные эмоции генерируются преимущественно в ………… полушарии головного мозга.
2. Отрицательные эмоции генерируются преимущественно в …………….полушарии головного мозга.
3. Слабовыраженное, но достаточно устойчивое эмоциональное состояние, причина которого часто неясна, это ……………
4. Функция эмоций, отвечающая за воздействие на других людей, называется……….
5. Функция эмоций, отвечающая за усиление двигательной активности, называется……..
6. Функция эмоций, отвечающая за отношение к окружающей реальности, называется ………
7. Функция эмоций, отвечающая за деятельность сенсорных анализаторов, называется……..
8. Функция эмоций, отвечающая за обобщенную и не всегда обоснованную оценку других людей и событий, называется ………….

9.Эмоции - … отражение в форме переживаний … и … процесса и результатов практической деятельности.

10. Согласно теории Джеймса – Ланге, первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются ………….. изменения, происходящие в организме.

11.Теория Кеннона – Барда утверждает, что эмоциональные переживания и соответствующие им … … …….. порождаются ………………………………………….

12.Чувства отличаются от эмоций силой проявления и …………………………..

13.Высшие чувства подразделяют на нравственные и ……………………………..

# **Задание 2.** 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 к нуждам организма. Эмоции, не являясь еще формой познания, вызывают не образ предмета или явления, а переживание (К.К. Платонов).

# **Задание 3.** Проанализируйте следующие утверждения. Оцените их правильность с точки зрения современных представлений об эмоциях.

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 различных 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.

# **Задание 4.**Заполните пропуски в утверждениях:

1. Автором психоанализа является……………………………………………………….
2. В психоанализе выделяют следующие уровни психики …………………………….
3. Структура личности в психоанализе состоит из …………………………………….
4. К. Юнг разрабатывал следующее направление в психологии ………………………
5. По Юнгу структура личности включает ……………………………………………..
6. Архетип это …………………………………………………………………………….
7. А. Адлер разрабатывал следующее направление в психологии ………………….
8. По Адлеру личность базируется на …………………..………………………………
9. Автор теории отчуждения……..
10. Теория отчуждения рассматривает дихотомию между побуждениями человека к …………………………………………………………………………………………….
11. В рамках бихевиоризма рассматривают следующие две задачи психологии ……………………………………………………………………………………………
12. Автор оперантного бихевиоризма ……………………………………………………
13. Оперантный бихевиоризм предложил следующую образовательную технологию …………………………………………………………………………………………….
14. Автор когнитивного бихевиоризма …………………………………………………..
15. Когнитивный бихевиоризм ввел в известную формулу S R промежуточную переменную, которая включала ……………………………………………………….
16. Гуманистическое направление психологии личности включает теории …………….
17. Самоактуализации личности по А. Маслоу это………………………………………
18. Конгруэнтность личности по К. Роджерсу это ………………………………………

# **Задание 5.**Выберите правильный ответ из предложенных:

* 1. Человека как индивида характеризуют:

а) рост; б) цвет глаз и волос; в) тип высшей нервной деятельности; г) принадлежность к расе; д) все ответы верны; е) все ответы не верны;

* 1. Свойства человека, обусловленные биологическими факторами:

а) задатки; б) лидерство; в) нравственность; г) гуманность; д) все ответы верны; е) все ответы не верны;

* 1. Личностные свойства, обусловленные социально:

а) инстинкты; б) ценностные отношения; в) музыкальный слух; г) острота зрения; д) рефлексы; е) все ответы верны; ж) все ответы не верны;

* 1. Важнейшими элементами психологической структуры личности являются:

а) способности; б) направленность; в) темперамент; г) характер; д) все ответы верны; е) все ответы не верны;

* 1. Личность это:

а) совокупность относительно устойчивых свойств и наклонностей индивида, которые отличают его от других; б) это комбинация всех относительно устойчивых индивидуальных различий, поддающихся измерению; в) индивидуально выраженное всеобщее; г) все ответы верны; д) все ответы не верны;

* 1. Человека можно считать сложившейся личностью если:

а) в его мотивах есть иерархия; б) у него есть способности к сознательному управлению собственным поведением; в) у него есть нравственные ценности и гуманистические установки; г) он является творческим субъектом; д) все ответы верны;

е) все ответы не верны;

* + - 1. **Методические указания по подготовке к семинарскому занятию по теме «Личностные особенности профессионала»**

При подготовке к ответам по первому вопросу необходимо рассмотреть понятие «эмоции» как регуляторов психической жизнедеятельности, определить функции и роль эмоций и чувств в жизни человека, раскрыть физиологические механизмы эмоций, охарактеризовать виды эмоциональных состояний. Особое внимание следует уделить рассмотрению особенностей возникновения и протекания стресса как общей неспецифической реакции организма, охарактеризовать виды стресса и причины появления стрессовых реакций. Систематизировать информацию по данному аспекту поможет составление таблицы «Виды стресса». Также в этом вопросе следует раскрыть особенности воли как психического процесса.

Во втором вопросе рассматриваются индивидуально-психологические особенности личности, к которым относятся формально-динамические и содержательные характеристики. Следует раскрыть теоретические положения о темпераментальных и характерологических особенностях личности, рассмотреть структурные компоненты как темперамента, так и характера. Также при подготовке ответа на эти вопросы необходимо раскрыть сущность понятий «самосознание», «Я-концепция», «самооценка», «Личность», «индивид», «индивидуальность».

В третьем вопросе необходимо изучить и проанализировать зарубежные теории личности и теоретические взгляды на личность в отечественной психологии, выделить основные понятия и положения в каждой теории личности.

В качестве ориентиров подготовленности ответов на указанные вопросы следует использовать предложенные «Контрольные вопросы для проверки знаний».

**Методические указания по выполнению самостоятельной работы по теме**

**Подготовка докладов с презентациями по предложенным темам**

*Доклад* - вид самостоятельной научно - исследовательской работы, касающейся углубленного изложения определенного вопроса или темы, где студент раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Этапы работы над докладом:  
- подбор и изучение основных источников по теме

- обработка и систематизация материала.

- подготовка выводов и обобщений;

- разработка плана доклада

- написание доклада и подготовка презентации (8-10 слайдов);

- публичное выступление с результатами исследования.

**КИМ доклада**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | **Оценка** |
| Студент владеет научной и специальной терминологией, материал четко выстроен, используется иллюстративный материал, выводы четки, полностью характеризуют работу, дает развернутые ответы на вопросы | 5 |
| Студент владеет научной и специальной терминологией, материал логически выстроен, иллюстративный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности, в выводах есть неточности, отвечает на большинство вопросов | 4 |
| Студент владеет общенаучной терминологией, материал рассказывается, но не объясняется суть вопроса; иллюстративный материал есть, но плохо/неграмотно оформлен, выводы нечетки, на большинство вопросов затрудняется ответить | 3 |
| Студент слабо владеет терминологией, материал зачитывается, представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно, отсутствуют выводы, на вопросы ответить не может | 2 |

**Выполнение микроисследования особенностей собственных**

**познавательных процессов**

*Микроисследование* особенностей собственных познавательных процессов включает в себя **использование** предложенной **тестовой методики** как инструмента для выявления особенностей, **подсчет баллов** и **анализ/интерпретацию** полученных **результатов**. Форма представления результатов по микроисследованию – **отчет о проведенном исследовании** с указанием набранного количества баллов по шкалам и представленной интерпретацией, с выявлением собственных достоинств/недостатков и рекомендациями по развитию.

**КИМ отчета о проведенном исследовании**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | **Оценка** |
| В представленном отчете указаны полученные баллы по шкалам, дана полная интерпретация полученных результатов по каждой шкале, выявлены сильные и слабые стороны (достоинства и недостатки), даны развернутые рекомендации по развитию и коррекции недостатков. Работа выполнена в срок. | 5 |
| В представленном отчете указаны полученные баллы по шкалам, дана интерпретация полученных результатов по каждой шкале, выявлены сильные и слабые стороны (достоинства и недостатки), даны рекомендации по развитию и коррекции недостатков. Работа выполнена в срок | 4 |
| В представленном отчете дана сжатая интерпретация полученных результатов по каждой шкале, выявлены сильные и слабые стороны (достоинства и недостатки), отсутствуют рекомендации по развитию и коррекции недостатков. Работа не выполнена в срок | 3 |
| В представленном отчете дана только краткая интерпретация полученных результатов, отсутствуют рекомендации по развитию и коррекции недостатков. Работа не выполнена в срок | 2 |

**Составление терминологического словаря**

*Терминологический словарь – словарь, содержащий термины какой-либо области знания или темы и их определения (разъяснения).*

Требования к оформлению терминологического словаря по теме:

* титульный лист (Ф.И.О. и указание темы словаря);
* словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 13 терминов к теме).

**КИМ терминологического словаря**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | **Оценка**  **(по 5 шкале)** |
| Студент представил более 20 терминов по теме, к каждому термину подобрал иллюстративный пример, свидетельствующий о владении студентом терминологией по теме. В работе использовал научную и практическую литературу, интернет-сайты. Словарь соответствует требованиям, выстроен грамотно, логично. Работа выполнена в срок. | **5** |
| Студент представил менее 20, но более 13 терминов по теме, выборочно подобрал иллюстративный пример, свидетельствующий о владении студентом терминологией по теме. В работе использовал научную и практическую литературу, интернет-сайты. Работа выполнена в срок. | **4** |
| Студент представил менее 13 терминов по теме, выборочно подобрал иллюстративный пример, свидетельствующий о частичном владении студентом терминологией по теме. В работе использовал только интернет-сайты. Работа в срок не представлена. | **3** |
| Студент представил менее 13 терминов по теме, не подобрал иллюстративный пример, В работе использовал только интернет-сайты. Работа в срок не представлена. | **2** |

**Разработка аннотированного каталога по теме**

*Аннотация – сжатая, краткая характеристика книги (статьи, сборника), ее содержание и назначение.* В аннотации перечисляются главные вопросы, проблемы первичного текста, могут характеризоваться структура, композиция. Аннотации состоят из простых предложений и имеет две обязательные части:

* содержательная характеристика первоисточника, цель автора;
* адресат аннотируемого текста;

Также в аннотации могут присутствовать факультативные части:

* композиция, структура первичного текста;
* иллюстративный материал, приведенный в первоисточнике;

Аннотированный каталог по проблеме предполагает набор аннотаций книг (статей, сборников, включая электронные источники) по конкретной проблеме дисциплины модуля.

**Требования** к оформлению аннотируемого каталога:

* титульный лист (Ф.И.О. составителя, название проблемы, по которой создается каталог);
* содержание (перечень аннотаций на первоисточники);
* аннотации на первоисточник с указанием: автор книги, цель книги, структура книги, аннотирование содержание.

**КИМ аннотированного каталога**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | **Оценка**  **(по 5 шкале)** |
| В каталоге представлено более 15 обработанных источников, все соответствуют темамдисциплины «ПОПД», содержание развернуто, соответствует жанру аннотации, дана обоснованная оценка читателя | **5** |
| В каталоге представлено более 15 обработанных источников, все соответствуют темам дисциплины«ПОПД», содержание развернуто, соответствует жанру аннотации, нет обоснованной оценки читателя | **4** |
| В каталоге представлено менее 15 обработанных источников, более 50% темам дисциплины«ПОПД», содержание кратко, частичное соответствие жанру аннотации, нет обоснованной оценки читателя | **3** |
| В каталоге представлено менее 7 обработанных источников, менее из них 50% соответствуют темам дисциплины«ПОПД», содержание кратко, нет соответствия жанру аннотации, нет обоснованной оценки читателя | **2** |

**Обзор интернет-сайтов и разработка каталога интернет-ресурсов**

**по темам дисциплины «ПОПД»**

*Каталог интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень интернет-сайтов.*

В каталоге необходимо отразить:

* тему (параграф, вопрос и т.д.);
* название сайта;
* электронный адрес и дату обращения;
* краткое содержание интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы на представленном сайте).

**КИМ каталога Интернет-ресурсов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | **Оценка**  **(по 5 шкале)** |
| В каталоге представлено более 5 тем, сайты тематически подобраны, соответствуют теме, каталог соответствует требованиям | **5** |
| В каталоге представлено более 3 тем, сайты тематически подобраны, соответствуют теме, каталог соответствует требованиям | **4** |
| В каталоге представлено менее 3 тем, сайты частично тематически подобраны, частично соответствуют теме, каталог частично соответствует требованиям | **3** |
| В каталоге представлена одна тема, сайты тематически не подобраны, частично соответствуют теме, каталог не соответствует требованиям | **2** |

**Контрольные домашние задания**

**КИМ контрольных домашних заданий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр** | **Оценка** |
| Задания выполнены полностью, количество правильных ответов 80-100% | 5 |
| Задания выполнены полностью, количество правильных ответов 70-79% | 4 |
| Задания выполнены, количество правильных ответов 60-69% | 3 |
| Задания выполнены, количество правильных ответов менее 60% | 2 |

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература:**

1. Нуркова, В.В. Психология: учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – 2-е изд., доп. и перераб.,– М.: Юрайт, 2011. – 575 с.

1. Столяренко, Л.Д. Основы общей психологии / Л.Д. Столяренко.­­­– Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 507 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Бакирова, Г.Х. Психология эффективного управления персоналом: учеб.пособие для вузов / Г.Х. Бакирова. – М.: ЮНИТИ-ДИАНА, 2008. – 591 с.

2. Психология: учебник для студентов высш. учеб.заведений / под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 2003.

3. Психология и педагогика: уч. пособие для студентов высш. учеб.заведений / под ред. А.А.Радугина. – М.: Центр, 2002.

4. Немов, Р.С. Психология: в 3 кн. / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2000. –кн.1.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. [Козлов О. Я.Место темперамента в структуре индивидуально-психологических свойств человека[Электронный ресурс]/о.Я. Козлов. - М.: Лаборатория книги, 2011. - URL:](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140727) <http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel&sel_node=1455>

2.Столяренко, А.М. Психология и педагогика : учебное пособие [Электронный ресурс] / А.М. Столяренко. - М.: Юнити-Дана, 2008. - 527 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83124> (21.06.2014).

3. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 3 [Электронный ресурс]/М.: Институт психологии РАН, 2012. - 400 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86286> (21.06.2014).

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 2 [Электронный ресурс]/М.: Институт психологии РАН, 2011. - 624 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87427> (21.06.2014).