**ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ КУЛЬТУРЫ И**

**ИСКУССТВ ИМ.М. МАТУСОВСКОГО**

**ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ И АРХИВОВЕДЕНИЯ»

образовательно-квалификационного уровня «Специалист среднего звена» всех форм обучения

В ходе самостоятельного изучения дисциплины «Психология делового общения» методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны профессиональной деятельности менеджера образования. Это комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой учебной дисциплины «Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления».

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

Кроме того, учебный текст сопровождается большим пакетом информационно-справочного материала учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы.

Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия. В ходе работы предусмотрено и реализовано как минимум три уровня самопроверки и самоконтроля:

* "тематический" - по завершению той или иной темы учащемуся, помимо прочего, предлагается выбор заданий для самопроверки и контроля обучения, итогом которых является вынесение оценки усвоения частных тематических вопросов;
* "рубежный" - тем учебного курса, по окончании которых обучающемуся предлагается оценить уровень полученных знаний, касающихся вопросов и проблем более высокого уровня, чем это было после изучения отдельных тем;
* "итоговый" уровень самопроверки (и аттестации), который включает вопросы и задания, касающиеся наиболее значительных проблем, изученных по ходу работы с курсом.

Итоговая аттестация зависит от результатов промежуточных (тематических и рубежных) этапов самопроверки.

**Активная работа на лекциях** - одно из решающих условий качественного обучения студентов является их. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

**В конспект** следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала. В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

**Учебный текст** сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

**Самостоятельная работа** **студентов** - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов включает в себя две части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины «Психология делового общения» являются:

* изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
* чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
* регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
* работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
* подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
* подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
* решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
* формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
* подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
* подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Психология делового общения» выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

* формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
* написание рефератов;
* подготовка к семинарам и практическим занятиям;
* составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
* выполнение микроисследований;
* подготовка практических разработок;
* компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

**Практические занятия** по дисциплине «Психология делового общения» проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

1. уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
2. ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
3. прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
4. изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
5. прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

На студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Система обучения студентов подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

**Работа с литературой.** При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины «Психология делового общения». Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - эти внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятного олова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения. Задача вторичного чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

* информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию);
* усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений);
* аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему);
* творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

* библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
* просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
* ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
* изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
* аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

**Основные виды систематизированной записи прочитанного**:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

**Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта по дисциплине «Психология делового общения» желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

* сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
* решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины «Психология делового общения». Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

Важной формой обучения, а также этапом подготовки к практическим занятиям является самопроверка знаний. В ходе самопроверки студент должен ответить на вопросы, рекомендованные для подготовки к практическому занятию, а также составить план-конспект развернутых ответов. Это поможет глубже усвоить пройденный материал и прочно закрепить его в памяти. Вопросы, указанные в плане практического занятия, являются наиболее существенными. Если при самопроверке окажется, что ответы на некоторые вопросы неясны, то надо вновь обратиться к первоисточникам, учебнику (учебному пособию) и восполнить пробел.

**На практическом занятии** студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На практическом занятии дисциплины «Психология делового общения» разрешается пользовать конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию. В ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты:

* анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины «Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления»;
* изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
* связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и будущей деятельности;
* вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

Лучшим выступлением считается то, в котором студент в течение до 4-6 минут свободно и логично по памяти излагает изученный материал, используя для доказательства наглядные пособия, структурно-логические схемы, классную доску.

Студентам, выступающим на практическом занятии с 10 – 15 минутным докладом (научным сообщением), целесообразно написать его текст. При выступлении следует стремиться излагать содержание доклада своими словами (избегая безотрывного чтения текста), поддерживать контакт с аудиторией, ставить перед ней проблемные вопросы, использовать технические средства обучения.

Выступления на практическом занятии оцениваются по четырехбалльной системе.

**Самопроверка.** После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

**Консультации.** Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

**При подготовке к итоговой аттестации** студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, альбомы, рекомендованную учебную литературу, методические пособия, свои тетради для лабораторных работ, и планомерно отвечает на вопросы из списка вопросов, выносимых на зачёт. Сложные вопросы, неподдающиеся для понимания вопросы следует разобрать с сокурсниками и с преподавателем в часы консультаций. Следует помнить, что зубрить материал, т.е. механически запоминать, бесполезно. Лучше потратить дополнительно время на то, чтобы разобраться и понять материал.

**Методические рекомендации по написанию научных текстов**

**(рефератов, контрольных работ):**

* + 1. Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного текста - это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и.
    2. Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
    3. Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
    4. Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного). Во-вторых, важно уметь отвлекаться от окружающей суеты (многие талантливые люди просто «пропадают» в этой суете), для чего важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности. В-третьих, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества, для него наконец-то появляется время. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.
    5. Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т, п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).
    6. Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых и утвержденных на кафедре психологии.

**16. Методические указания по изучению дисциплины «Психология делового общения»** (или её разделов) **и контрольные задания для студентов заочной формы обучения**

Современная научная психология является обширной, дифференцированной областью человеческой деятельности. Психология делового общения является специфической и уникальной наукой, объединяющей и синтезирующей в себе черты естественнонаучной и гуманитарной дисциплины. Ее дисциплинарный статус определяется наличием специфического предмета и методов исследования, категориально-понятийным и методическим аппаратом, соответствующих методологических принципов. Как гуманитарная наука психология широко использует в своих исследованиях метод понимания, а как естественнонаучная дисциплина – наблюдение, измерение, эксперимент.

Ее важнейшая цель – производство, сохранение и воспроизведение знаний, соответствующих запросам различных сфер жизнедеятельности каждого отдельного человека и общества в целом.

Психология делового общения изучает особенности взаимодействия, специфику волевой и эмоциональной сфер субъектов обшения, коммуникативную рефлексию как способ регулирования деловых конфликтов и т.д.

Курс предусматривает также аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов, связанную с изучением психологической литературы, подготовкой реферативных сообщений, подготовкой ряда текущих и контрольных заданий, раскрывающих различные аспекты развития эмоционально-волевой сферы человека.

Задания для самостоятельного выполнения по усмотрению преподавателя могут предлагаться студентам в процессе подготовки к аудиторным практическим занятиям, либо составлять основу внеаудиторной самостоятельной работы. Тестовый тренажер, составленный с опорой на разработки разных авторов, может применяться либо непосредственно на занятиях в качестве средства текущего контроля, либо предлагаться студентам для внеаудиторной самопроверки знаний.

Студент должен знать:

1. понятийно-терминологический аппарат, формы, методы и принципы познания психологии делового общения;
2. закономерности (механизмы) преобразования физических воздействий на носителя психики в психические явления;
3. признаки-параметры, позволяющие описать психический облик человека;
4. иметь представление о методах изучения личности, ее индивидуально-психологических особенностей;
5. классификацию психологических типов человека, нахождение корреляции между ними;
6. психосоциальные стереотипы поведения деловых партнеров по общению;
7. психологические приемы влияния на партнера в процессе делового общения и др.

**18. Словарь терминов (глоссарий)**

**Авторитетность** — способность человека иметь определенный вес среди людей, пользоваться их признанием и уважением.

**Агрессивность** (враждебность) — поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, вред.

**Альтруизм** — черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь другим; людям.

**Антиципация** — предвосхищение, ожидание наступления чего-либо.

**Апатия** — состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности.

**Ассоциация** — соединение, связь психических явлений друг с другом.

**Атрибуция каузальная** — приписывание причины наблюдаемому действию или поступку человека.

**Аттракция** — привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровож­дающееся положительными эмоциями.

**Аутотренинг** — комплекс специальных упражнений, основанных на самовнуше­нии и используемых человеком для управления собственными психи­ческим состоянием и поведением.

**Афазии** — нарушения речи.

**Барьер психологический** — внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.п.), мешающее человеку ус­пешно выполнять некоторые Действия. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению от­крытых и доверительных отношений между ними.

**Бессознательное** — характеристика психологических свойств, процессов и состо­яний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказываю­щих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

**Брейнсторминг** — специальный метод организации совместной творческой рабо­ты людей, рассчитанный на повышение их умственной активности и решение сложных интеллектуальных задач.

**Вербальный** — относящийся к звуковой человеческой речи.

**Влечение** — желание или потребность что-либо сделать, побуждающее человека к соответствующим действиям.

**Внимание** — состояние психологической концентрации, сосредоточенности н каком-либо объекте.

**Внушение** — неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

**Воля** — свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способ­ности сознательно управлять своей психикой и поступками.

**Воображение** — способность представлять отсутствующий или реально не суще­ствующий предмет, удерживать его в сознании и мысленно манипули­ровать им.

**Восприятие** — процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств, который завершается фор­мированием образа.

**Выразительные движения** (экспрессия) — система данных от природы или вы­ученных движений (жесты, мимика, пантомимика), при помощи кото­рых человек невербальным путем передает информацию о своих внут­ренних состояниях или внешнем мире другим людям.

**Гениальность** — высший уровень развития у человека каких-либо способностей, делающий его выдающейся личностью в соответствующей области или сфере деятельности. |**Депрессия** — состояние душевного расстройства, подавленности, характеризую­щееся упадком сил и снижением активности.

**Деятельность** — специфический вид человеческой активности, направленный на творческое преобразование, совершенствование окружающего мира и самого себя.

**Дистресс** — отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность челове­ка, вплоть до ее разрушения.

**Жест** — движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или ука­зывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

**Задатки** — предпосылки к развитию способностей- Могут быть врожденными и приобретенными.

**Замещение** (сублимация) — один из защитных механизмов, которые представляют собой подсознательную замену одной, запретной или практически недостижимой, цели на другую, разрешенную и более доступную, ко­торая хотя бы частично удовлетворяет актуальную потребность.

**Запоминание** — один из процессов памяти, обозначающих введение в память вновь поступающей информации.

**Заражение** — психологический термин, обозначающий бессознательную передачу от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний и побуждений.

**Защитные механизмы** — совокупность бессознательных приемов, с помощью ко­торых человек оберегает себя от психологических травм.

**Значение** — содержание, которое вкладывают в данное слово или понятие все употребляющие его люди.

**Идентификация** — отождествление. Установление сходства одного человека с другим, направленное на его вспоминание и собственное развитие идентифицируемого с ним лица.

**Иллюзии** — феномены восприятия, воображения и памяти, существующие только в голове человека и не соответствующие какому-либо реальному явле­нию или объекту.

**Импульсивность** — характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к быстротечным, непродуманным действиям и поступкам.

**Индивид** — отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных и психологических.

**Индивидуальность** — своеобразное сочетание индивидных (см. индивид) свойств человека, отличающее его от других людей.

**Индивидуальный стиль деятельности** — устойчивое сочетание особенностей вы­полнения разных видов деятельности одним и тем же **человеком.**

**Инициатива** — проявление человеком активности, не стимулированной извне и не определяемой независящими от него обстоятельствами.

**Инсайт** (озарение, догадка) — неожиданное для самого человека внезапное на­хождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

**Инстинкт** — врожденная, малоизменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

**Интеллект** — совокупность умственных способностей человека.

**Интеракция** — взаимодействие.

**Интерес** — эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к како­му-либо объекту или явлению.

**Интерференция** — нарушение нормального хода одного процесса вмешательством другого.

**Интроверсия** — обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаб­лением внимания к тому, что происходит вокруг.

**Интуиция** — способность быстро находить верное решение задачи и ориенти­роваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

**Инфантилизм** — проявление детских черт в поведении взрослого человека.

**Катарсис** — очищение. Душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний типа аффекта или стресса.

**Климат социально-психологический** — общая социально-психологическая харак­теристика состояния малой группы, в особенности человеческих взаи­моотношений, сложившихся в ней.

**Компенсация** — способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и разви­тия других позитивных качеств.

**Комплекс неполноценности** — сложное состояние человека, связанное с недостат­ком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков), сопровождаемое глубокими негативными эмоциональными переживания­ми по этому поводу.

**Конформность** — некритическое принятие человеком чужого неправильного мне­ния, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается.

**Кризис** — состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовле­творенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружа­ющим миром.

**Лидер** — член группы, чей авторитет, власть или полномочия безоговорочно при­знаются остальными членами этой группы, готовыми следовать за ним.

**Малая группа** — небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2—3 до 20—30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом.

**Мимика** — совокупность движений частей лица человека, выражающих его состо­яние или отношение к тому, что он воспринимает (представляет, обду­мывает, припоминает и т.п.).

**Мотив** —внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или по­ступка человека.

Намерение — сознательное желание, готовность что-либо сделать.

**Напряженность** — состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

**Настроение** — эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выражен­ными положительными или отрицательными эмоциями и существую­щее в течение длительного времени.

**Нормы социальные** — принятые в данном обществе или группе правила поведе­ния, регулирующие взаимоотношения людей.

**Память** — процессы запоминания, сохранения, воспроизводства и переработки человеком разнообразной информации.

**Пантомимика** — система выразительных движений, совершаемых при помощи тела.

**Переживание** — ощущение, сопровождаемое эмоциями.

**Подражание** — сознательное или бессознательное поведение человека, направ­ленное на воспроизведение поступков и действий других людей.

**Понимание** — психологическое состояние, выражающее собой правильность при­нятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

**Поступок** — сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, исходящее из определенных убеждений.

**Потребность** — состояние нужды индивида, личности в чем-то, необходимом для его нормального существования.

**Психика** — общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явле­ний, изучаемых в психологии.

**Психические процессы** — процессы, происходящие в голове человека и отражаю­щиеся в динамически изменяющихся психических явлениях: ощуще­ниях, восприятии, воображении, памяти, мышлении, речи и др.

**Психологическая совместимость людей** — способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудни­чать друг с другом.

**Релаксация** — расслабление.

**Рефлекс** — автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя.

**Рефлексия** — способность сознания человека сосредоточиться на самом себе.

**Речь** — система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

**Решительность** — готовность перейти к практическим действиям, сформировав­шееся намерение совершить определенный поступок.

**Ригидность** — заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого способа мышления и действий.

**Роль** — понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, которая соответствует занимаемому им положению (напри­мер, роль руководителя, подчиненного и т.д.).

**Самообладание** — способность человека сохранять внутреннее спокойствие, дей­ствовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

**Самосознание** — осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

**Симпатия** — чувство эмоциональной предрасположенности к человеку, повышенный интерес и влечение к нему.

**Совместимость** — способность людей работать вместе, успешно решать задачи, тре­бующие от них согласованности действий и хорошего взаимопонимания.

**Сопереживание** — испытание человеком тех же самых чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей.

**Соперничество** — стремление человека к соревнованию с другими людьми, желание одержать верх над ними, победить, превзойти.

**Сотрудничество** — стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми. Готовность поддержать и оказать им помощь. (Противопо­ложно соперничеству.)

**Социально-психологический тренинг** — теория и практика специального психоте­рапевтического воздействия на людей, рассчитанная на улучшение их общения и приспособление к условиям жизни.

**Способности** — индивидуальные особенности людей, от которых зависят приоб­ретение ими знаний, умений и навыков, а также успешность выполнения различных видов деятельности.

**Статус** — положение человека в системе внутригрупповых отношений, опреде­ляющее степень его авторитета в глазах остальных участников группы.

**Стремление** — желание и готовность действовать определенным образом.

**Стресс** — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройст­ва, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно дей­ствовать в сложившейся ситуации.

**Суггестия** — внушение.

**Схема мышления** — система понятий или логика рассуждений, привычно приме­няемых человеком при встрече с незнакомым объектом или новой за­дачей.

**Темперамент** — динамическая характеристика психических процессов и поведе­ния человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсив­ности и других характеристиках.

**Тест** — стандартизированная психологическая методика, предназначенная для сравнительной количественной оценки у человека изучаемого психи­ческого качества.

**Тестирование** — процедура применения тестов на практике.

**Тревожность** — свойство человека приходить в состояние повышенного беспо­койства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

**Убежденность** — уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответ­ствующими аргументами и фактами.

**Умение** — способность выполнять определенные действия с хорошим качеством и успешно справляться с деятельностью, включающей эти действия.

**Уровень притязаний** — максимальный успех, которого рассчитывает добиться че­ловек в том или ином виде деятельности.

**Установка** — готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

**Утомление** — состояние усталости, сопровождаемое пониженной работоспособ­ностью.

**Фанатизм** — чрезмерная увлеченность человека чем-либо, сопровождаемая сни­жением контроля за своим поведением, некритичностью в суждениях об объекте своей увлеченности.

**Фрустрация** — эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в до­стижении определенной желаемой цели.

**Характер** — совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

**Ценностные ориентации** — то, что человек особенно ценит в жизни, чему oi придает особый, позитивный жизненный смысл.

**Черта личности** — устойчивое свойство личности, определяющее характерное дл\* нее поведение и мышление.

**Честолюбие** — стремление человека к успехам, рассчитанное на повышение е авторитета и признание со стороны окружающих.

**Чувствительность** — способность организма запоминать и реагировать на воздей­ствие среды, не имеющая непосредственного биологического значе­ния, но вызывающая психологическую реакцию в форме ощущений.

**Чувство** — высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с неко­торым социальным объектом.

**Эгоцентризм** — сосредоточенность сознания и внимания человека исключитель­но на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что про­исходит вокруг.

**Эйфория** — состояние чрезмерной веселости, обычно не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами.

**Экстраверсия** — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него. (Противоположна интроверсии.)

**Эмоции** — элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и процесса удовлетворения актуальных потребностей.

**Эмоциональность** — характеристика личности, проявляющаяся в частоте возник­новения разнообразных эмоций и чувств.

**Эмпатия** — способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.