Министерство образования и науки РФ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Возрастная психология»

Вариант № 3

Задание № 1.

Юность (18-23 лет). Анализ психологических характеристик и особенностей данного возрастного периода

Физическое развитие начинается с самых первых мгновений жизни человека и достигает расцвета в возрасте от 20 до 30 лет.

Пренатальный период. Уже с 3-го месяца внутриутробной жизни у плода начинаются движения тела и глаз. На 7-м месяце внутриутробной жизни у плода уже функционирует большинство рефлексов и органов чувств, в частности, зрение и слух. Он сосет свой большой палец, реагирует на громкие звуки, может слышать голос своей матери и разговаривающих с нею людей.

Детство. В ранний период жизни моторное развитие происходит вдоль оси "голова - ноги". В первую очередь устанавливается контроль за положением и движениями головы. На 4-м месяце жизни происходит распрямление туловища. На 7-м месяце ребенок начинает самостоятельно сидеть, в возрасте 9-10 месяцев - ползать, на 13-14 месяце - стоять, на 14-15 месяце - ходить. Конечно, эти цифры являются усредненными.

Развитие тонкой моторики происходит в направлении от общих движений руки к кисти. Хватательные движения возникают к 5-му месяцу жизни и в дальнейшем совершенствуются. На 9-м месяце большой палец начинает противопоставляться другим пальцам руки, возникает координация работы пальцев в соответствии с целью движения. Однако заметное улучшение тонкой моторики происходит лишь между 3-м и 5-м годами жизни.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| социальная ситуация развития | ведущая деятельность | центральные новообразования | возрастной кризис | психологические особенности уровня развития познавательных и умственных процессов (память, внимание, мышление, речь) |
| Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить свое место в жизни (следует заметить, что эти процессы весьма вариативны). Он должен быть подготовлен к труду, к семейной жизни, к выполнению гражданских обязанностей. Социальная ситуация развития в юности - порог самостоятельной жизни. | Профессиональное самоопределение | Профессиональное самоопределение и мировоззрение, период формирования жизненных планов. Подготовка к браку и семейной жизни. | Утверждение и реализация самобытности своего «я» в среде сверстников - к становлению событийности в самостоятельной жизни, рождению жизненной перспективы; от стадии освоения в социуме - к стадии принятия на себя новых обязанностей, ролей, ответственности за свою жизнь. | Мышление в юности - формально-логическое и формально-операциональное. Это абстрактное, теоретическое, гипотетико-дедуктивное мышление, не связанное с конкретными условиями внешней среды. Происходит в юношеские годы и совершенствование ("развитие") памяти. Это относится не только к тому, что увеличивается вообще объём памяти, но и к тому, что в значительной мере меняются способы запоминания (активно применяются т.н. мнемические приёмы запоминания). Наряду с активизирующимся непроизвольным запоминанием, у юношества наблюдается широкое применение рациональных приемов произвольного запоминания материала |

Сила ребенка удваивается за период с 3 до 11 лет. Спортивные достижения мальчиков растут с 5-го по 17-ый годы. У девочек, как показывают исследования, мышечная сила стабилизируется к 13-ти годам. Однако можно полагать, что это в большей степени связано с представлениями западных девочек-подростков об идеале женственности, нежели с истинно физиологическими различиями.

Юность. Физическое развитие в период отрочества связано с двумя основными сдвигами: общими анатомическими изменениями, с одной стороны, и развитием первичных и вторичных половых признаков - с другой.

Общее анатомическое развитие проявляется главным образом в ускоренном росте и заметном увеличении веса. Разные части тела, однако, развиваются не одновременно и не гармонично. Это иногда порождает у подростка психологические проблемы, связанные с принятием нового физического облика. Максимального роста девушки в среднем достигают к 17 годам, а юноши - к 21 году.

Вторичные половые признаки появляются в пубертатный период. Развитие грудных желез у девушек происходит в возрасте около 13 лет. У мальчиков голос ломается в 14-15 лет, рост бороды начинается в 17-18 лет, т.е. через 2-3 года после появления волос на теле.

Зрелый возраст. Начало зрелости приходится на промежуток 20-30 лет. Оно характеризуется наивысшим уровнем мышечной силы, быстроты реакции, ловкости, выносливости. Все эти показатели слегка понижаются вплоть до 60-летнего возраста, после которого снижение происходит с большей скоростью.

Большинство сенсорных функций достигает своего полного развития к 20-летнему возрасту и вплоть до 40 лет ослабевает очень медленно. Например, острота слуха в промежутке между 20-м и 40-м годами уменьшается только на 10 %, а зрение, вкус, обоняние и осязание до 40-летнего возраста вообще не обнаруживают заметного ухудшения. Среди людей в возрасте 65-74 лет у 13% отмечаются те или иные нарушения слуха, после 75 лет этот показатель удваивается. Вопреки распространенному мнению, значительное ослабление слуха отмечается лишь у 10% пожилых людей, а серьезные нарушения зрения - только у 2%.

Как молодые, так и многие пожилые люди убеждены, что половая функция в пожилом возрасте угасает. Опросы показали, что прекращение половой активности наступает у мужчин в среднем к 68 годам, а у женщин к 60 годам. Однако физиологических причин, которые могли бы объяснить такое положение вещей, нет. С возрастом наблюдается некоторое ослабление интенсивности физиологических реакций, которое может компенсироваться увеличением длительности полового акта и богатства форм сексуального поведения. В целом уровень половой активности пожилого человека зависит от того, каким этот уровень был в предшествующие годы.

Целесообразно сравнить различные аспекты процесса развития человека из младенца во взрослую личность, структурируя их по степени потребного участия человека-воспитателя в их развитии. Так, для того, чтобы из физически здорового и крепкого младенца вырос взрослый человек, достаточно, в принципе, этого ребенка только кормить - почти все остальное сделает природа. По отношению к сексуальному развитию это уже не совсем так: конечно, сексуальные функции у него проявятся, но будет ли он выражать их адекватно требованиям общества - это во многом вопрос воспитания.

Психическое развитие человека:

0-1 год: Доверие к людям: взаимная любовь и признание родителей и ребенка привязанность, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненно важных потребностей;

1-3 года: Самостоятельность, уверенность в себе: ребенок смотрит на себя как на самостоятельного, но еще зависимого от родителей человека;

-6 лет: Активность: живое воображение, активное изучение окружающего мира, подражание взрослым, включение в ролевое поведение;

-12 лет: Трудолюбие: выраженное чувство долга и стремление к достижениям, развитые коммуникативные умения. Ставит перед собой и решает реальные задачи, нацеленность фантазии и игр на активное усвоение инструментальных и предметных действий, ориентация на задачу;

-18 лет: Жизненное самоопределение: развитие временной перспективы - планов на будущее, самоопределение: каким быть? кем быть? Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Четкая гендерная поляризация в формах поведения. Лидерство в группах сверстников и, при необходимости, подчинение им;

Ранняя взрослость: Близость: душевная теплота, понимание, доверие, способность отдать «часть себя» другому человеку, не боясь;

Взрослость: Генеративность: целеустремленность, продуктивность;

Зрелость: Цельность личности: чувство завершенности жизненного пути, осуществления планов и целей, полноты и целостности.

С первых же часов жизни человека начинается процесс его социализации - установление связей между индивидуумами и освоение социальных навыков. Отчасти этот процесс зависит от врожденных механизмов и созревания нервной системы, однако, прежде всего он определяется тем опытом, который человек получает на протяжении всей жизни.

Этапы социализации

Первое детство. Как уже неоднократно говорилось, для образования связи между ребенком и каждым из его родителей наибольшее значение имеют первые мгновения его жизни. В основе формирования этих связей лежат взгляды, движения и особенно улыбки ребенка. Cо второй недели жизни новорожденный не только проявляет интерес к человеческому лицу, но и отличает лицо своей матери. Между 8 и 12 месяцем начинают четко проявляться привязанности ребенка. Он разражается криком и плачем, когда его забирают от матери (или от лица, постоянно ухаживающего за ним). Это - не страх перед незнакомым человеком, а неузнавание в нем черт материнского. Граница этого этапа имеет происхождение в когнитивной сфере: именно в 7 месяцев ребенок начинает активно искать исчезнувший внезапно предмет, то есть формирует у себя представление о постоянстве (перманентности) предмета (до того, если закрыть игрушку бумажкой, ребенок мгновенно о нем забывает). Кроме того, именно постоянное присутствие социального партнера приводит к формированию у ребенка представления о собственной перманентности.

Показано также большое значение надежной социальной привязанности (в первую очередь - присутствия матери) для освоения ребенком незнакомых мест и налаживания социальных контактов с другими детьми. В то же время, как уже говорилось, эмоциональное общение ребенка со взрослым - ведущая деятельность младенца. Эта деятельность трудна для ребенка, поэтому нельзя постоянно тискать младенца, таскать его на руках и требовать его внимания, как это часто делается.

Детство и отрочество. В преддошкольном возрасте (1 - 3 года) формируется основной механизм социализации и социального развития - речь, что позволяет:

включать социально-фиксированные эталоны в перцептивную деятельность ребенка, то есть происходит переход к опосредованности понятий;

включать произвольность в память и другие формы поведения (то есть идет переход "наблюдать - смотреть", "запоминать - выучивать" и т.д.); так формируется волевое регулирование, являющееся, кстати, основным показателем готовности ребенка к школе.

В этом же преддошкольном возрасте начинается формирование собственного "я". Тем не менее, к концу преддошкольного возраста "я" ребенка представляет собою весьма неустойчивый, элементарный, недифференцированный комплекс, включающий представление о своих простейших индивидных и социальных характеристиках.

Ребенок начинает называть себя по имени, выделять себя как постоянное целое из текущего потока изменяющихся собственных действий и состояний. Так, очень долго ребенок называет себя "он/она", практически только к трем годам он начинает говорить о себе "я". К трем годам он может произвольно изменить поведение и затормозить непосредственные импульсы по словесному приказу взрослого.

- 6/7 лет - дошкольный возраст. Природные формы психики приобретают вербальность (связывает воспринимаемый объект со словом), произвольность (поступает не импульсно, а сознательно), опосредованность (тормозит свои реакции; волевая регуляция). Возникают нравственные оценки (хорошо - плохо), хотя еще неадекватные и в общей форме. Пример: на вопрос "что такое доброта" дается либо конкретный пример, либо общее понятие "это дядя хороший". Ребенок усваивает нравственные оценки как от общения со взрослыми, так и в непосредственной практике детского коллектива; важно, чтобы между этими каналами не было разрыва. Появляется определенный социальный статус ребенка в группе. Обобщая, можно сказать, что к концу дошкольного периода у ребенка формируется готовность к обучению.

Школьный возраст. Социальные воздействия принимают систематизированную форму. Формируются социальные характеристики - характер, процесс целеполагания, мотивационно-потребностная сфера и т.д.

Здесь особенно большую роль играют группы сверстников, особенно для развития идентификации и формирования установок. Показано, что подростки гораздо легче идентифицируют себя с другими подростками, чем со старшими (даже если последние относятся к тому же полу, расе, религии и общине, что и сам подросток). На этой стадии тесно связаны дружба и сексуальность. Так, у подростка "хороших друзей" обычно меньше, чем в любом другом возрасте (обычно не более 5), но среди них больше представителей другого пола

Зрелость. Происходит развитие познавательной сферы, освоение новых социальных ролей (субъекта деятельности, родителя, начальника, пенсионера и т.д.). Объем социальных контактов в это время значительно варьирует. Так, обычно больше всего друзей у молодых взрослых людей, состоящих в браке (в среднем - 7 чел.). Они подбираются по сходству вкусов, интересов и склада личности, взаимности в помощи и обмене откровенностями, совместимости на основе взаимного удовольствия, извлекаемого из общества друг друга, удобству общения в географическом отношении, взаимному уважению.

В расцвете зрелости приоритеты отдаются деятельности, направленной на достижение поставленных жизненных целей; поддерживаются только самые прочные связи. Число друзей снижается до 5 и менее.

В старческом возрасте баланс "социальное-биологическое" опять, как в детстве, сдвигается в сторону биологического. Тем не менее, нужно отметить все усиливающуюся ретардацию старения - отодвигание (или ненаступление) собственно старческого возраста, то есть сохранение продуктивного периода вплоть до смерти. Особенно это характерно для лиц интеллектуального труда.

С приходом старости и в связи с драматическими событиями (уходом близких и спутников жизни), тем не менее, дружеские связи укрепляются, особенно, когда друзья оказываются в сходной ситуации. Среднее число друзей у человека, ушедшего на покой, составляет 6 человек.

Задание № 2.

Личностный опросник Айзенка

Личностный опросник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, или ЕРI) опубликован в 1963 г. и содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстравсрсии-интроверсии, 24 других - на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов. Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование.

Я провела исследование по одной из методик, целью которого было изучить типы темперамента подростков. В ходе исследования я опросила 5 подростков в возрасте 14-16 лет.

Текст опросника:

. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?

. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?

. Вы считаете себя человеком беззаботным?

. Трудно ли вам отказаться от своих намерений?

. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?

. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?

. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?

. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?

. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?

. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?

. Легко ли вас обидеть?

. Любите ли вы часто бывать в компании?

. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?

. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?

. Часто ли вы мечтаете?

. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?

. Часто ли вас беспокоит чувство вины?

. Все ли ваши привычки хороши и желательны?

. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?

. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?

. Считают ли вас человеком живым и веселым?

. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?

. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

. Вы иногда сплетничаете?

. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?

. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?

. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?

. Бывают ли у вас слабость и головокружения?

. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?

. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

. Раздражительны ли вы?

. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?

. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

. Вы неторопливы в движениях?

. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?

. Часто ли вам снятся кошмары?

. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

. Бывают ли у вас сильные головные боли?

. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?

. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?

. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?

. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?

. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?

. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

. Любите ли вы подшучивать над другими?

. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

Обработка данных

При совпадении ответов с ключом начисляется один балл. Подсчитайте сумму баллов по трем показателям по отдельности.

Искренность ответов

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 6, 24, 36.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия, степень общительности, зависимости поведения от мнения окружающих, умение приспосабливаться к новым условиям

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм, степень эмоциональной чувствительности, возбудимости

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его 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.

Экстраверсия - интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, ипульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.



Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Таблица 2. Результаты проведенного исследования предоставляю в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Возраст | Экстраверсия | Нейротизм | Тип темперамента |
| Юлия Утробина | 16 | 20 | 16 | Холерик |
| Анна Черепанова | 14 | 13 | 15 | Холерик |
| Ксения Шмелева | 15 | 3 | 8 | Флегматик |
| Юрий Сухих | 15 | 14 | 21 | Холерик |
| Галина Ежова | 16 | 16 | 18 | Холерик |

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Сангвиник. Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлекшее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

Меланхолик. Повышенная чувствительность, незначительный повод может вызвать слёзы на глазах. Чрезмерно обидчив, раним, мнителен. Мимика и движения не выразительны. Голос тихий. Плачет и смеётся тихо. Пониженная активность. Нерешителен, не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Обиды носит в себе, фиксируется на ошибках и неудачах.

социализация темперамент самоконтроль

Задание № 3.

Развивающие упражнения и игры для формирования и развития самоконтроля

Самоконтроль - осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление и развитие самоконтроля определяется требованиями общества к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, процесс.

Преимущества самоконтроля:

Самоконтроль даёт возможности - управлять своими действиями и эмоциями;

Самоконтроль даёт свободу - от внешних ограничений;

Самоконтроль даёт спокойствие - основанное на уверенности в собственных силах, способностях и разуме;

Самоконтроль даёт уважение - как самоуважение, так и уважение окружающих;

Самоконтроль даёт умение - управлять не только собой, но и людьми;

Самоконтроль даёт терпение - для преодоления внутренних недостатков и внешних препятствий.

С момента рождения ребенка набор механизмов самоконтроля сформирован на биологическом уровне (рефлексы). В первые годы жизни (1-3 года) ребенок постепенно учится ходить, совершать правильные движения, говорить. Здесь определяющая роль принадлежит взрослому. Под его воздействием и контролем происходит передача социального опыта. Он учит ребёнка совершать поступки адекватные социальному окружению (вспомните “нельзя”).

Постепенно управление сменяется самоуправлением. Строгий контроль со стороны взрослого в период формирования навыков поведения и деятельности у ребёнка является для последнего лучшей подготовкой к самоконтролю.

Если у ребенка не воспитывается привычка к контролю за собой, то происходит задержка с развитием самоконтроля, что приводит к снижению темпов развития эмоционально-волевой сферы ребёнка, его социализации и коммуникации.

Уже 3-х летнему ребёнку присущи навыки элементарного самоконтроля (нормы, речевые навыки, поведения).

В дошкольном возрасте - до 7 лет - формирование самоконтроля может протекать через развитие способности к рассуждению, то есть надо научить ребёнка включать в самоконтроль мыслительную деятельность. Взрослым следует добиваться от ребёнка, чтобы он отдавал отчёт в своих поступках, задумывался, озвучивал.

Школьный период - основной в развитии самоконтроля. Самоконтроль по отношению к учебной деятельности формируется в первые 3 года обучения.

Подростки - уже понимают значение самоконтроля как фактора, повышающего качество учебной деятельности. Так же происходит объединение рабочих действий и самоконтроля. К концу среднего школьного возраста самоконтроль должен превращаться в обобщенное и сокращенное умственное действие.

У детей старшего школьного возраста должны уже хорошо владеть навыками самоконтроля и совершенствовать их. На выходе из школы самоконтроль должен быть сформирован как произвольное действие, так как именно он обеспечивает дальнейшую успешность человека.

Проявления самоконтроля в повседневной жизни:

Экстремальные ситуации. При возникновении форс-мажора большая вероятность выйти из ситуации без потерь - у людей, обладающих способностью к самоконтролю. Без самоконтроля эмоции овладевают человеком, туманят рассудок и провоцируют на нерациональные действия;

Государственная деятельность, дипломатия. Умение контролировать эмоции и слова, умение даже в самых сложных ситуациях искать компромиссы - это проявление самоконтроля дипломатов и государственных деятелей;

Бытовые ситуации. Человек, умеющий погасить ссору, не допускающий эмоционального взрыва - обладает способностью к самоконтролю;

Спорт. Занятия спортом зачастую связаны с ограничениями - диета, особый режим дня и тренировок. Спортсмен, живущий в соответствии со всеми требованиями - проявляет способность к самоконтролю;

Личные финансы. Человек, умеющий ограничивать свои потребности в соответствии с имеющимися финансовыми возможностями - проявляет способность к самоконтролю.

Приведу некоторые упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

. Игра "Сделай так же".

Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку.

Задание с пирамидкой: взрослый ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке. Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец) (Например - красный, желтый, синий и т.д.).

Каждый ребенок должен собрать пирамидку в соответствии с образцом. Выполнив работу, ученики самостоятельно проверяют ее по образцу.

. Игра "Число-контролер".

Ученики получают карточки с примерами:

- 1 = 3 - 1 = 0 + 3 = 9 - 9 =

+ 1 = 7 - 7 = 5 - 3 =

Решив данные примеры, они могут себя проконтролировать - сумма всех ответов равняется числу 10.

Подобные упражнения содержат в себе большие возможности для развития у детей приемов самоконтроля; особенно являются продуктивными те из них, где ребенок имеет возможность сопоставлять учебные действия и их конечный результат с заданным образцом.

. Игра "Сохрани слово в секрете".

Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов:

окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

Примечание для родителей.

Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое. Варианты:

. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];

. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;

. нельзя повторять названия животных;

. нельзя повторять имена девочек;

. нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил.

Например:

. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;

. нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

Для того, чтобы взрослый человек мог совершать самоконтроль, нужно немало потрудиться. Развитие эмоционально-волевого самоконтроля строится на трех основных компонентах: релаксация, визуализация и самовнушение.

Релаксация - это подготовка тела и психики к совместной работе. Именно в моменты релаксации можно услышать свой внутренний голос и ощутить неразрывную связь физического тела и мыслительной деятельности.

Релаксация, или расслабление, означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения; она оказывает на человека общее благотворное психофизиологическое влияние. Это взаимно-обратный процесс: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мышление стабилизируется импульсами, поступающими от расслабленного и отдыхающего тела.

Визуализация. Интуитивное мышление использует различные пути для проникновения в сознание. Основным является путь визуализации (мысленное рисование картин или образов) - создание внутреннего образа. Визуализация обозначает активизацию направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Наш мозг во многом сходно реагирует как на образы реального мира, так и на внутренние образы, продуцируемые им самим. Поэтому навыки визуализации позволяют человеку задействовать свои скрытые внутренние ресурсы, ускоряя процессы психической деятельности.

Самовнушение. Суть его в том, что человек облекает внутренние образы в слова, которые при неоднократном повторении создают своеобразное «эхо» в сознании. Эти слова, наполненные собственной внутренней силой, воспринимаются как поддержка - глубоко на эмоциональном уровне. Такое внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение или установка.

Самовнушение, по сути, есть утверждение, выраженное от первого лица. Простейший пример: «Я могу это сделать». Слова, обращенные к себе, усиливают веру в достижение намеченной цели. Таким образом, самовнушение есть активная установка, создаваемая внутренними образами, облечёнными в словесную оболочку.

Принцип самоконтроля подразумевает не только создание благоприятных психологических предпосылок в моменты активности, но и облегчение процесса перехода к отдыху.

Комплекс упражнений для нашего сознания:

. Упражнение на логику

Любая ситуация в первую очередь требует того, чтобы хладнокровно в ней разобраться. При этом первый шаг - осознать, насколько рационально собственное психическое состояние на данный момент, устранить неадекватное нервное напряжение. Затем, в процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приёмами. Снять нервное напряжение нередко удаётся простым самоубеждением. Психическая защита строится на том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать какую-то пользу.

. Упражнение на образность

Тем, кто обладает склонностью к артистичности мышления, хорошо помогает приём, основанный на игре. Например, выполняя какую-то тяжёлую и напряжённую работу, можно представить себя в образе литературного или кино - героя. Умение достаточно ярко воссоздать в мыслях образ для подражания, «войти в роль» помогает со временем обрести и собственный стиль поведения.

. Упражнение на воображение

Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на тёплом песке после купания, у других - горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

. Упражнение на отвлечение

Могут быть состояния, когда к активным методам прибегать трудно. Нередко это связано с выраженным утомлением. В таких случаях снять груз психического напряжения можно, используя метод отключения. Средством может быть книга, которую перечитываешь много раз, не теряя интереса, любимая музыка, фильм.

. Управление мышечным тонусом

Мышечный тонус является существенным показателем общего эмоционального состояния. Как правило, психическое напряжение сочетается с напряжением мускулатуры, а это - через импульсы от мышц, поступающие в головной мозг - еще больше усиливает нервную нагрузку. Поэтому большое значение имеет умение управлять мышечным тонусом. Стоит нахмуриться, станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Способность улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность и напряжение повышает способность человека к лучшей реализации своего потенциала.

. Осознаваемое дыхание

Дыхание имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха в овладении методами самоконтроля.

Но прежде хотелось бы заметить, что и самые простейшие дыхательные приёмы могут дать весьма ощутимый положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус.

Велико значение ритма дыхания. Успокаивающий ритм таков: каждый выдох - вдвое длиннее, чем вдох.

Можно также использовать такой прием, как задержка дыхания. Для этого нужно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.

В заключении хочу сказать, что самоконтроль нужно вырабатывать ежедневно, так как никогда не знаешь с какими неприятностями можно столкнуться. Самоконтроль должен стать другом человека, и только после этого никакие трудности и преграды не будут страшны. Хотелось бы отметить несколько правил, которые помогут достичь самоконтроля:

Соблюдение режима. Человек, приучившийся к соблюдению строго режима - развивает в себе способность к самоконтролю;

Семейное воспитание. Подавая детям пример сдержанности, неконфликтности в общении, взрослые воспитывают в них привычку к самоконтролю и сами приучаются контролировать себя;

Самосовершенствование. Вырабатывая в себе пунктуальность, строго исполняя взятые на себя обязательства и данные обещания человек приучается к самоконтролю;

Психологические упражнения. Психологические тренинги и упражнения могут помочь человеку научиться сдерживать свои эмоции и не позволять им властвовать над разумом.

Список литературы

1. Карелин А.М. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. - 416 с.

. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. - 464 с.

. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития. М.: Академия, 2011. - 656 с.

. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов М.: Высшее образование: МГППУ, 2008. - 460 с.

. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти: Младенчество. Детство. Юность. Взросление. Старость (полный курс психологии развития). СПб.: АСТ, Прайм-ЕВРОЗНАК. 2010. - 656 с.