



ЗНАЙОМСТВО І САМОПІЗНАННЯ

**Виконала:
Учениця 101 групи
Пахар Наталія**

АДАПТАЦІЯ В НОВОМУ КОЛЕКТИВІ

Виділяють чотири види адаптації:

- ❑ **Заперечення** . Співробітник висловлює активну незгоду з цінностями фірми, його очікування перебувають у непримиренній суперечності з реальністю. Зазвичай він звільняється в перші ж місяці.
- ❑ **Конформізм** . Повний прийняття цінностей і норм організації, готовність підкорятися правилам гри. Такі працівники складають у колективі основну масу.
- ❑ **Мімікрія** . Дотримання другорядних норм при неприйнятті основних характерно для потенційної групи ризику, члени якої готові в будь-який момент розлучитися з фірмою.
- ❑ **Адаптивний індивідуалізм** . Він характеризується згодою з основними нормами і цінностями організації при неприйнятті другорядних. Співробітник зберігає якусь індивідуальність, але по-своєму непогано працює в колективі.



Розрізняють чотири сторони процесу адаптації співробітника:

- Професійну.
- Психофізіологічну.
- Соціально-психологічну.
- Організаційну.



АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ.

1. Як поводить ся школяр, якщо виникає потреба швидко, невідкладно діяти?

- а) Легко включається в роботу;
- б) активно діє;
- в) працює повільно, без зайвих слів;
- г) діє несміливо, невпевнено.

2. Як реагує дитина на зауваження дорослих (батьків, учителя)?

- а) Говорить, що більше так не чинитиме, але за деякий час знову робить те саме;
- б) не слухається і робить по-своєму, бурхливо реагує на зауваження;
- в) мовчки бере до відома точку зору дорослого;
- г) ображено мовчить. довго переживає.

3. Як розмовляє дитина з однолітками у важливих для неї ситуаціях?

- а) Швидко, напористо, прислухаючись до висловлювань інших;
- б) стрімко, пристрасно, ніколи не слухаючи;
- в) спокійно й упевнено;
- г) сумнівається, невпевнена, озирається на інших.

4. Як поводитися в незвичній ситуації (у кабінеті лікаря, директора тощо)?

- а) Легко орієнтується, виявляє цікавість, активність;
- б) збуджена, інколи занадто, неспокійна;
- в) урівноважена, спокійно придивляється до нового;
- г) ніяковіє, поводить ся сором'язливо



ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Більшість виборів варіанту:

- «а» вказує на сангвініка,
- «б» - на холерика,
- «в» - на флегматика,
- «г» - на меланхоліка.



САНГВІНІК. ХОЛЕРИК

- **Сангвінік** – жвава, впевнена, привітна дитина, яка легко йде на контакт, відкрита, життєрадісна, комунікабельна, швидко адаптується у новому колективі. Настрій стійкий, без будь-яких коливань. Активні в різних видах діяльності, але інтереси і нахили поверхові – можуть стрімко з'явитися і зникнути. Розмовляє переважно голосно, швидко, емоційно, активно жестикулює, міміка виразна. Намагається займатися тільки легкою, приємною і цікавою справою й уникати складного, неприємного, нецікавого. Уміє долати перешкоди, йому симпатизують ровесники. Засинає швидко, сон глибокий, спокійний. Просинається спокійно і може одразу переходити до активної діяльності.
- **Холерик** – зазвичай неспокійний, усі реакції яскраві. Мова швидка, емоційно забарвлена, міміка виразна, жести різкі. Діти цього типу нестримані, дратівливі, важко пристосовуються до обмежень, режиму, вимог старших. У спілкуванні прагнуть бути лідерами, віддають перевагу рухливим іграм. Енергійні, наполегливі, здатні виконувати багато завдань. Для дитини-холерика властива швидка і досить часта зміна настрою. Від захоплення певним видом діяльності холерик може відмовитися різко й остаточно. Любить рухливі ігри, динамічні заняття. У всіх видах діяльності необхідна активність, швидкість. Діти цього типу зазвичай упевнені в собі, легко справляються із завданнями, люблять бути лідерами. Часто намагаються керувати дорослими, конфліктують з однолітками, не хочуть виконувати певні правила гри чи завдання, можуть висловлювати протест. важко засинають, сон неспокійний, прокидаються швидко й одразу включаються в активну діяльність.



ФЛЕГМАТИК. МЕЛАНХОЛІК

□ **Флегматик** – спокійний, повільний. Розсудливий, досить терплячий, зокрема і до фізичного болю. Не витримує значних фізичних навантажень, якщо змушений виконувати певні дії швидко. Насправді почуття цих дітей відрізняються глибиною і постійністю. Болісно переживають несправедливість, зазіхання на їхні права, розлуку з близькими людьми, бояться і не люблять Змін, нестабільності. мова спокійна, рівномірна, уповільнена, без вираження емоцій, жестикуляції та міміки. Спілкується з невеликим колом дітей, стабільний у прихильностях. Уміє певний час самостійно займатися якоюсь справою, не турбуючи дорослих, неконфліктний, поступливий. розсудливий. якщо дитинство флегматика складається сприятливо і йому вдається розвиватися, зберігаючи всі позитивні риси темпераменту, суспільство отримує сумлінних, серйозних, пунктуальних, захоплених улюбленою справою людей.

□

□ **Меланхолік** – діти із цим типом нервової системи сильно реагують на найнезначніші подразники. Вони малоактивні, малорухливі, вразливі. замкнені, швидко втомлюються, лякливі, нерішучі, бачать події в темних барвах. Надають перевагу спокійним видам діяльності, переважно люблять гратися окремо від решти дітей. Достатньо пасивні у спілкуванні з дорослими і ровесниками. меланхоліки схожі на тепличні рослини: з чужими вони боязкі, замкнені, нерішучі, зате у звичайній, доброзичливій обстановці – кмітливі, уважні й чутливі. Тихо розмовляють, бути на перших ролях не прагнуть. Дуже вразливі й чутливі до схвалення своєї діяльності чи негативної оцінки результатів. Вимогливі до себе та інших.



САМОПІЗНАННЯ

- ▣ **Самопізнання** — це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. Процес самопізнання вимагає від суб'єкта значних зусиль, невпинної праці над собою, дозволяє відкрити себе, виявити свої позитивні якості, можливості та задатки, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант — у стійку рису характеру. Націленість людини на пізнання своїх фізичних, психічних можливостей, свого місця в соціумі складає сутність самопізнання.
- ▣ Самопізнання — початковий етап самовиховання особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання (відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення тощо). Самопізнання дає можливість самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності, проаналізувати та удосконалити свою повсякденну діяльність.



ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМОПІЗНАННЯ

- До загальних закономірностей самопізнання можуть бути віднесені наступні:
- ступінь усвідомленості — неусвідомленості. У більшості випадків процес самопізнання носить безперервний характер і є до певної межі неусвідомленим. Людина просто живе, вчиться, працює, спілкується, веде безупинний діалог із самим собою;
- різної насиченості. Існує різна насиченість самопізнання на різних етапах життєвого шляху. Наше життя складається зі спокійних і кризових періодів, з відрізків, не насичених і насичених подіями, які можуть змінювати долю і біографію. Тому самопізнання активізується там, де життя насичене подіями, коли необхідно приймати відповідальні рішення;
- принципова незавершеність самопізнання. Вона зумовлена тим, що реальне життя як би випереджає процес її усвідомлення, людина вже народилася, живе, у неї навіть сформувались елементарні акти самосвідомості у вигляді виділення свого фізичного «Я» з навколишнього світу, а ось пізнає вона себе дещо пізніше. Те ж саме є характерним і для дорослої людини, реально його особистість і життя багатше, ніж те, що він знає про себе. Завжди є непізнане, сліпа пляма. Тому пізнати себе повністю неможливо, навіть людям, що володіють видатними здібностями в цій сфері.

