**Реферат**

**Тема:**

**Влияние речи на социальную адаптацию человека**

г. Ревда

2009

**Содержание**

Введение

1. Виды речевой деятельности

2. Устная и письменная речь

3. Речевые навыки

3.1 Фонация

3.2 Голос

3.3 Дикция

4. Жанры речи

5. Качества речи и способы их достижения

6. Умение слушать

7. Психологические механизмы социальной адаптации человека

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

*Подлинное красноречие не нуждается*

*ни в колокольном звоне,*

*чтобы созывать народ,*

*ни в полиции, чтобы поддерживать порядок*

Эмерсон

Цель моей работы: выявить насколько хорошая речь влияет на социальную адаптацию человека.

Задачи:

* Виды речевой деятельности
* Устная и письменная речь
* Речевые навыки фонация, голос, дикция)
* Жанры речи
* Психологические механизмы социальной адаптации человека

Как ни были важны чувства, эмоции, отношения людей, но общение предполагает не только и не столько передачу эмоциональных состояний, сколько передачу информации. Содержание информации передается при помощи языка, т. е. принимает вербальную или словесную форму.

Вряд ли можно сомневаться в том, что знания основ ораторского искусства необходимо каждому, кто участвует в общественной жизни. Детальность человека, профессия которого связана с постоянным произнесением речей, чтением лекций, докладов, просто немыслима без основательных знаний принципов и правил ораторского искусства.

Публичная речь может рассматриваться как своеобразное произведение искусства, которая воздействует одновременно и на чувства, и на сознание. Если действует только на способность логического восприятия оценки явлений, не затрагивая чувственной сферы человека, она не способна производить сильное впечатления. Мастерство публичной речи состоит в умелом использовании общих форм человеческого мышления: логической и образной. Искусство есть мышление образами - этот закон, может быть, применим и к ораторскому искусству. Идея речи, ее содержание доходит до сознания через эмоциональную сферу. Задача оратора состоит в том, чтобы воздействовать на чувства слушателей. «Сильное чувство, переживание человека всегда затрагивают и разум, оставляя неизгладимые впечатления. Речь есть нечто большее, чем механически производимый ряд звуков, который выражает мимолетные наблюдения и настроения, занимающие в данную минуту того, кто говорит. Речь - это человек в целом.»(стр54;1) Каждое высказывание и фактически, и в сознании воспринимающего ее представляет собой мгновенное раскрытие всего опыта и характера, намерений и чувств человека. Речь - неотъемлемая часть характера и самым широким образом определяют личность. В наши дни речь, более чем когда либо прежде, представляет собой главное средство, с помощью которого люди живут вместе и сотрудничают в местных, национальных и даже международных масштабах. Для мира, перед любой грозящей ему опасностью, слово будет тем средством, которым люди добьются победы, если оно восторжествует.

**1. Виды речевой деятельности**

РЕЧЬ сложившаяся исторически в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредствованная языком. Речь включает процессы порождения и восприятия сообщений для целей общения или (в частном случае) для целей регуляции и контроля собственной деятельности (Речь внутренняя, речь эгоцентрическая). Для психологии представляет интерес, прежде всего место речи в системе высших психических функций человека - в ее взаимоотношении с мышлением, сознанием, памятью, эмоциями и т. д.; при этом особенно важны те ее особенности, которые отражают структуру личности и деятельности. Большинство советских психологов рассматривает речь как речевую деятельность, выступающую или в виде целостного акта деятельности (если она имеет специфическую мотивацию, не реализуемую другими видами деятельности), или в виде речевых действий, включенных в неречевую деятельность. Структура речевой деятельности или речевого действия в принципе совпадает со структурой любого действия, т. е. включает фазы ориентировки, планирования (в форме “внутреннего программирования"), реализации и контроля. Речь может быть активной, конструируемой каждый раз заново, и реактивной, представляющей собой цепочку динамических речевых стереотипов.

В условиях спонтанной устной речи сознательный выбор и оценка используемых в ней языковых средств сведены до минимума, в то время как в письменной речи и в подготовленной устной речи занимают значительное место. Различные виды и формы речи строятся по специфическим закономерностям (например, разговорная речь допускает значительные отклонения от грамматической системы языка, особое место занимает логическая и тем более художественная речь). Речь изучается не только психологией речи, но и психолингвистикой, физиологией речи, лингвистикой, семиотикой и другими науками.

РЕЧЬ ВНУТРЕННЯЯ - различные виды использования языка (точнее, языковых значений) вне процесса реальной коммуникации. Выделяют три основных типа внутренней речи: а) внутреннее проговаривание - “речь про себя”, сохраняющая структуру внешней речи, но лишенная фонации, т. е. произнесения звуков, и типичная для решения мыслительных задач в затрудненных условиях; б) собственно речь внутренняя, когда она выступает как средство мышления, пользуется специфическими единицами (код образов и схем, предметный код, предметные значения) и имеет специфическую структуру, отличную от структуры внешней речи: в) внутреннее программирование, т. с. формирование и закрепление в специфических единицах замысла (тина, программы) речевого высказывания, целого текста и его содержательных частей (А. Н. Соколов; И. И. Жинкин и др.).(стр23;2) В онтогенезе внутренняя речь формируется в процессе интериоризации внешней речи.

РЕЧЬ ДАКТИЛЬНАЯ — речь, воспроизводящая слова при помощи дактильных букв, т. е. определенных конфигураций пальцев и их движений. Дактильная речь используется в советской сурдопедагогике как вспомогательное речевое средство при обучении глухих словесной речи, а также в межличностной коммуникации глухих и общении слышащих с глухими.

РЕЧЬ ЖЕСТОВАЯ - способ межличностного общения людей, лишенных слуха, при помощи системы жестов, характеризующейся своеобразными лексическими и грамматическими закономерностями. Закономерности жестовой речи обусловлены выраженным своеобразием ее основной семантической единицы — жеста, а также его функциональным назначением (использованием в сфере непринужденного общения). В сфере официального общения (собрания, перевод лекций и т. д.) применяется калькирующая жестовая речь, когда жесты последовательно используются для воспроизведения слов. В калькирующей жестовой речи применяются элементы речи дактильной для обозначения окончаний, суффиксов и т. д. Речь жестовая используется как вспомогательное средство (наряду с основным — словесной речью) в процессе обучения и воспитания детей с недостатками слуха.

РЕЧЬ ПИСЬМЕННАЯ - вербальное (словесное) общение при помощи письменных текстов. Оно может быть и отсроченным (например, письмо), и непосредственным (обмен записками во время заседания). Речь письменная отличается от речи устной не только тем, что использует графику, но и в грамматическом (прежде всего синтаксическом) и стилистическом отношениях — типичными для письменной речи синтаксическими конструкциями и специфичными для нее функциональными стилями. Ей свойственна весьма сложная композиционно-структурная организация, которой необходимо специально овладевать, и отсюда — особая задача обучения письменной речью в школе. Поскольку текст письменной речи может быть воспринят одновременно или, во всяком случае, большими “кусками”, восприятие письменной речи во многом отличается от восприятия устной речи.

РЕЧЬ УСТНАЯ — вербальное (словесное) общение при помощи языковых средств, воспринимаемых на слух. Устная речь характеризуется тем, что отдельные компоненты речевого сообщения порождаются и воспринимаются последовательно. Процессы порождения устную речь включают звенья ориентировки, одновременного планирования (программирования), речевой реализации и контроля: при этом планирование в свою очередь совершается по двум параллельным каналам и касается содержательной и моторно-артикуляционной сторон устной речи.

РЕЧЬ ЭГОЦЕНТРИЧЕСКАЯ (от лат. ego— я, centrum — центр круга) речь, обращенная к самому себе, регулирующая и контролирующая практическую деятельность ребенка. Как показал Л. С. Выготский в полемике со швейцарским психологом Ж. Пиаже (впоследствии согласившимся с его точкой зрения), эгоцентрическая речь генетически восходит к внешней (коммуникативной) речи и является продуктом ее частичной интериоризации. Таким образом, эгоцентрическая речь как бы переходный этап от внешней к внутренней речи. Понятие эгоцентрической речи используется также в патопсихологии при описании соответствующих синдромов.

**2. Устная и письменная речь**

## Устная речь - это речь, произносимая в процессе говорения; основная форма использования естественного языка в речевой деятельности.

## Для разговорного стиля литературного языка устная форма является основной, тогда как книжные стили функционируют и в письменной, и в устной форме (научная статья и устный научный доклад, выступление на собрании без заранее подготовленного текста и запись этого выступления в протоколе собрания).

## Важнейшей отличительной чертой устной речи является её неподготовленность: устная речь, как правило, творится в ходе беседы. Однако степень неподготовленности может быть различной. Это может быть речь на неизвестную заранее тему, осуществляемая как импровизация. С другой стороны, это может быть речь на заранее известную тему, обдуманная в тех или иных частях. Устная речь такого рода характерна для официального публичного общения. От устной речи, т.е. речи порождаемой в процессе говорения, следует отличать речь читаемую или выученную наизусть; для этого вида речи иногда применяют термин "звучащая речь". Неподготовленный характер устной речи порождает целый ряд её специфических особенностей:

* обилие незаконченных синтаксических построений (напр.: Ну вообще…созерцание… я могу и для друзей рисовать);
* самоперебивы (В России ещё много людей, которые хотят…, которые пишут ручкой, а не на компьютере);
* повторы (Я бы… я бы… хотел сказать больше);
* конструкции с именительным темы (Этот мальчишка / он меня каждое утро будит);
* подхваты (А - Мы тебя приглашаем… Б - завтра в театр).

Специфические особенности, вызванные неподготовленностью устной речи, указанные выше не являются речевыми ошибками, т.к. не мешают пониманию содержания речи, а некоторых случаях служат важным выразительным средством.

Более того, речь, рассчитанная на непосредственное восприятие, какой является устная речь, проигрывает, если она слишком детализирована, состоит исключительно из развёрнутых предложений, если в ней преобладает прямой порядок слов.

В речи, рассчитанной на слушателя, часто меняется структурно-логический рисунок фразы, весьма уместными оказываются неполные предложения (экономящие силы и время говорящего и слушающего), допускаются попутные добавочные мысли, оценочные фразы (обогащающие текст и хорошо отделяемые от основного текста посредством интонации).

Одним из наиболее существенных недостатков устной речи считается её прерывистость (логическая, грамматическая и интонационная), заключающаяся в неоправданной остановке речи, в обрыве фраз, мыслей, а иногда - в неоправданном повторении одних и тех же слов. Причины этому бывают разные: незнание того, что надо говорить, неумение оформить последующую мысль, стремление исправить сказанное.

Вторым из наиболее распространённых недостатков устной речи является её нерасчленённость (интонационная и грамматическая): фразы следуют одна за другой без пауз, логических ударений, без чёткого грамматического оформления предложений. Грамматико-интонационная нерасчленённость, естественно, сказывается и на логике речи: мысли сливаются, порядок их следования становится нечётким, содержание текста делается расплывчатым, неопределённым.

Письменная речь - это речь, созданная с помощью видимых (графических) знаков на бумаге, ином материале, экране монитора. Письменная форма речи является основной для официально-делового и научного стилей речи, для языка художественной литературы. Публицистический стиль использует в равной мере письменную и устную формы речи (периодическая печать и телевидение).

Использование письменной формы позволяет дольше обдумывать свою речь, строить её постепенно, исправляя и дополняя, что способствует в конечном итоге выработке и применению более сложных синтаксических конструкций, чем это свойственно устной речи. Такие черты устной речи, как повторы, незаконченные конструкции, в письменном тексте были бы стилистическими ошибками.

Если в устной речи применяется интонация как средство смыслового выделения частей высказывания, то на письме используются знаки пунктуации, а также различные средства графического выделения слов, сочетаний и частей текста: использование иного типа шрифта, полужирный шрифт, курсив, подчёркивание, обрамление, размещение текста на странице. Указанные средства обеспечивают выделение логически важных частей текста и выразительность письменной речи.

**3. Речевые навыки**

Основными элементами техники речи являются:

* фонация (речевое дыхание);
* голос (правильные навыки голосообразования);
* дикция (степень отчётливости произношения).

**3.1 Фонация**

Правильная организация речевого дыхания имеет большое значение для устной речи. Прерывающаяся, захлёбывающаяся речь не производит благоприятного впечатления и даже иногда раздражает слушателей. Кроме того, неправильное речевое дыхание утомляет говорящего.

**3.2 Голос**

Большое значение для устной речи имеет голос человека. Это индивидуальная характеристика человека, такая же уникальная, как и отпечатки пальцев. В физическом смысле под голосом понимается совокупность разнообразных по высоте, силе и тембру звуков, возникающих в результате колебаний голосовых связок.

Умение владеть голосом важно не только для оратора, но для любого человека, профессия которого требует постоянного общения с людьми. В личном общении владение голосом также оказывается положительным качеством человека. Необходимыми качествами хорошего голоса являются: красивый тембр, сила, полётность, выносливость, большой диапазон.

Хороший голос необходимо тренировать, чтобы он стал выносливым, готовым к большим нагрузкам. Регулярно занимаясь, можно его развить, усилить, расширить диапазон, улучшить тембр. Важно найти натуральную высоту голоса, которая обычно находится в среднем регистре человека и на которой голос хорошо звучит. Затем необходимо совершенствовать качество звучания на других регистрах, осуществляя дыхательные упражнения одновременно со звуковыми.

**3.3 Дикция**

Дикция включает в себя три основных показателя:

* правильность артикуляции;
* степень отчётливости артикуляции;
* манеру выговаривать слова. (стр98;3)

Правильность артикуляции - это такие движения органов артикуляции, которые соответствуют нужному месту и способу образования звука.

Степень отчётливости артикуляции - это показатель разборчивости устной речи. Более того, чёткая артикуляция создаёт впечатление, что человек уверен в себе, знает то, о чём говорит, что является одной из задач устной коммуникации.

Манера выговаривать слова включает в себя характерный для каждого индивидуума темп речи, продление или редукцию слогов, особые модификации интонации.

Для улучшения речевых навыков, касающихся манеры выговаривать слова, необходимо постоянно слушать и стараться точно воспроизводить нормативную речь полного или нейтрального стилей. К сожалению, образцы такой речи сейчас уже редко можно услышать даже по радио и телевидению, это преимущественно речь людей, прошедших специальную подготовку, - профессиональных дикторов и актёров.

Звуковая сторона устной речи играет не менее важную роль, чем её содержательная часть. Известно, что блестящая по содержанию речь во многом проигрывает, если она произнесена вяло и невыразительно, с запинками и речевыми ошибками, произнесённая фонетически безупречно, может произвести благоприятное впечатление. Это сравнение, конечно, не является советом готовить малосодержательные речи, оно лишь показывает значительность той роли, которую играет хорошее звучание устной речи. Успех общения зависит не только от умения говорить, но и в не меньшей мере от умения слушать.

## 4. Жанры речи

## Жанрами речи являются монолог, диалог и полилог.

## Монолог - жанр, образуемый в результате активной речевой деятельности говорящего и не рассчитанный на активную одновременную реакцию слушателя. Для монолога типичны значительные по размеру отрезки текста, состоящие из структурно и содержательно связанных между собой высказываний. Монолог характерен для научного и официального общения, возможен в художественной литературе и публицистической речи. В разговорной речи монолог встречается редко, обычно в общении образованных людей. Монологическая речь состоит из трёх частей: вступления, основной части и заключения.

## Диалог - жанр речи, состоящий из регулярного обмена высказываниями-репликами, на языковой состав которых влияет непосредственное восприятие речевой деятельности говорящего собеседником. Для диалога важны достаточная информативность реплик (как недостаточность, так и избыточность сообщаемого делают общение неудачным), потребность в общении, соблюдение участниками диалога причинно-следственных связей в речевых действиях, в выборе темы, наличие общей памяти и общих языковых знаний.

## Основными разновидностями диалога являются бытовой разговор, деловая беседа, переговоры. «Для бытового диалога характерны: незапланированность; большое разнообразие обсуждаемых тем и языковых средств; частые отклонения от темы, перескакивание с одной темы на другую; отсутствие, как правило, целевых установок и необходимости принятия решения; самопрезентация личности; разговорный стиль речи.»(стр13;4) Деловая беседа имеет следующие характерные особенности: дифференцированный подход к предмету обсуждения с учетом коммуникативной цели и партнёров и в интересах понятного и убедительного изложения мнения; быстрота реагирования на высказывания партнёров; критическая оценка мнений, предложений и возражений партнёров; аналитический подход к учету и оценке всех факторов проблемы; ощущение собственной значимости и повышение компетентности партнёров в результате разбора других точек зрения по данной проблеме; ощущение сопричастности и ответственности в решении затронутой в беседе проблемы. Переговоры по многим характеристикам сходны с деловой беседой. Дополнительными признаками переговоров являются различия в исходных знаниях и установках при необходимости принятия совместного решения и равноправии сторон.

## Полилог - жанр речи, возникающий при непосредственном общении нескольких лиц. Ситуативная связанность, спонтанность, нелинейность получают в содержательно-смысловой структуре полилога максимальное отражение. Смысловая и формальная связь реплик полилога имеет более значительную амплитуду колебаний, чем в диалоге.

## 5 Качества речи и способы их достижения

Качества речи - свойства речи, обеспечивающие эффективность коммуникации и характеризующие уровень речевой культуры говорящего. К основным качествам речи профессор Б.Н.Головин относил «правильность, точность, чистоту, ясность, логичность, богатство, выразительность и уместность речи.»(стр43;5)

Правильность речи - качество речи, состоящее в соответствии ее звуковой (орфографической), лексической и грамматической структуры принятым в языке литературным нормам. Правильность является базовым качеством речи, обеспечивающим придание речи других, более сложных качеств, таких как выразительность, богатство, логичность. Правильность речи достигается благодаря знанию норм литературного языка и внимательному их применению при построении речи.

Точность речи - коммуникативное качество речи, состоящее в соответствии ее смысловой стороны отражаемой реальности и коммуникативному замыслу говорящего. Точность речи зависит от правильности словоупотребления, умения выбирать необходимый синоним, учета многозначности и омонимии, правильного сочетания слов.

Причины нарушения точности речи: незамеченная говорящим синтаксическая омонимия, использование длинных однотипных грамматических конструкций, нарушение порядка слов в предложении, загромождение предложения обособленными оборотами и вставными конструкциями, речевая избыточность и недостаточность.

Точность речи достигается на основе четких представлений о значениях слов, умения точно употреблять синонимы, разграничивать контексты употребления многозначного слова.

Уместность речи - строгое соответствие структуры и стилистических особенностей речи условиям и задачам общения, содержанию выражаемой информации, избранному жанру и стилю изложения, индивидуальным особенностям автора и адресата. Уместность речи предполагает умение пользоваться стилистическими ресурсами языка в соответствии с обстановкой общения. Выделяют уместность стилевую, контекстуальную, ситуативную и личностно-психологическую. Уместность речи обеспечивается верным пониманием ситуации и знанием стилистических особенностей слов и устойчивых оборотов речи.(стр65;6)

Богатство речи - набор языковых средств (лексических, грамматических, стилистических), которыми владеет и умело пользуется в соответствии с ситуацией отдельный человек. Богатство речи определяется способностью человека выразить одну и ту же мысль, одно и то же грамматическое значение разными способами. Богатство речи связано с разнообразием используемых говорящих средств выражения мысли, синонимов, способов построения высказывания, организации текста. Для достижения этого качества необходимо пополнять свой словарный запас путем чтения литературы, периодической печати, обращать внимание на грамматические и стилистические особенности читаемых текстов, вдумываться в оттенки значений слов, замечать штампы, избитые фразы.

Выразительность речи - качество речи, состоящее в выборе таких языковых средств, которые позволяют усилить впечатление от высказывания, вызвать и поддержать внимание и интерес у адресата, воздействовать на его разум и чувства. Условиями выразительности речи являются самостоятельность мышления говорящего и его внутренняя убежденность в значимости высказывания, а также умение выбрать оригинальные способы передачи содержания его мысли. Выразительность речи достигается использованием художественных приёмов, речевых фигур и тропов, пословиц, фразеологических оборотов, крылатых фраз.

Чистота речи - это отсутствие в ней лишних слов, слов-сорняков, нелитературных слов (жаргонных, диалектных, нецензурных). Чистота речи достигается на основе знания человеком стилистической характеристики употребляемых слов, продуманности речи и умения избегать многословия, повторов и слов-сорняков (значит, так сказать, так, собственно говоря, как бы, типа).

Логичность речи - это логическое соотношение высказываний друг с другом. Логичность достигается благодаря внимательному отношению к целому тексту, связности мыслей и ясному композиционному замыслу текста. Логические ошибки можно устранить при прочтении готового письменного текста, в устной речи необходимо хорошо помнить сказанное и последовательно развивать мысль.

Ясность речи - это качество речи, которое состоит в том, что речь требует наименьших усилий при восприятии и понимании при сложности её содержания. Ясность речи достигается её правильностью и точностью в совокупности с вниманием говорящего к осведомленности и речевым навыкам собеседника. Ясность речи связана с желанием говорящего сделать свою речь удобной для восприятия партнёром по общению. Ясность очень важна для действенности речи.

**6. Умение слушать**

В повседневной жизни каждый человек в процессе общения утверждает собственное «Я», свою оценку тех или иных явлений, свое отношение к ним. Благодаря опыту, знаниям, способностям у людей складываются различные по глубине и степени разработанности личные принципы и правила, позволяющие считать что-то доказанным, а что-то сомнительным. Но это бывает до тех пор, пока споре не встретится оппонент, владеющий теорией и практикой аргументации, всем ее арсеналом, либо когда собственная аргументация не станет объектом критики, опровержения или просто серьезного рассмотрения.

Практика аргументации, конечно, богаче и разнообразнее любой теории, однако теория должна провести элемент систематичности и прогнозируемости результатов.

«Один из законов общения гласит: при прочих равных охотнее всего принимается точка зрения человека, который лично симпатичнее, приятнее, производит впечатление «своего». (стр21;7)Что для этого нужно? Немало, но, прежде всего, уметь идентифицировать собеседника по психотипу, подстроиться под него, использовать его лексические обороты, манеры. Тогда он подсознательно будет считать, что имеет дело с человеком, который близок к нему по многим параметрам. Успех общения зависит не только от умения говорить, но и в не меньшей мере от умения слушать.

Ученые обнаружили существенный разрыв между количеством информации, высказанной в процессе деловой беседы и количеством информации, воспринятой слушателем. Экспериментально установлено, что при восприятии речи на слух человек в среднем достигает только 25%-ного уровня эффективности за 10 минут. Даже в неофициальных беседах слушатель усваивает в среднем не более 60-70% того, что говорит собеседник. Таким образом, умение слушать является важным фактором, влияющим на ход и результат деловой беседы или переговоров.

**7. Психологические механизмы социальной адаптации человека**

Прежде, чем говорить о психологических механизмах процесса социальной адаптации, необходимо уточнить содержание понятия «адаптация» в контексте данной главы. В литературе, посвященной этой проблеме, стало уже общим местом упоминание о том, что термин «адаптация» возник в рамках физиологической науки и относился к процессу приспособления слухового или зрительного анализатора к действию раздражителя.(стр43;8) В дальнейшем он распространился на более широкий круг явлений, характеризующих приспособление строения и функций организма к условиям внешней среды. Несколько десятилетий назад этот термин был заимствован социологией и психологией для описания явлений, касающихся освоения человеком различных сфер природной и социальной среды. Перенос понятия, характеризующего универсальное свойство живой материи приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним условиям, в гуманитарную область повлек за собой ряд теоретико-методологических споров. В основном эти споры касались правомерности отнесения к человеку трактовки адаптации как приспособления к условиям внешней среды.

У человека развитие психики, включающей высшую ее форму - сознание - достигло такого уровня, что поведение и деятельность стали определяющим фактором его адаптации. Человек в процессе своей жизнедеятельности преобразует внешнюю среду, приспосабливая ее к своим потребностям. То, что значительную часть преобразований он осуществляет осознанно, отличает его от остальных представителей животного мира. По мнению В.П. Казначеева: «Адаптация в широком смысле - процесс приспособления человека к условиям среды обитания, которую все в большей мере создает он сам в результате преобразования природы, направленный на сохранение, развитие человека и достижения главной цели: прогресса человека». (стр50;9)В отличие от животных, благодаря своей социальной природе, человек способен создать искусственную среду - среду культуры и цивилизации, в результате чего расширяется спектр его приспособительной активности. Казалось бы, эти определения свидетельствуют о том, что даже физиологическое направление исследования адаптационных процессов признает коренное отличие в понимании термина «приспособление» применительно к человеку. Однако предназначение адаптации многие физиологи видят в обеспечении состояния гомеостаза, а способность к адаптации оценивают как процесс «подгонки», оптимизации ответных реакций без коренной перестройки деятельности всего организма. Подобное совмещение понимания сущности адаптации человека и определения ее целей и механизмов вызывает ряд закономерных вопросов. Первый относится к тому, в чем же авторы видят основной источник прогресса человека - в совершенствовании операциональных характеристик его поведения и деятельности? Второй касается понимания роли гомеостаза, то есть можно ли состояние внутреннего постоянства организма отнести к единственному критерию адаптивности человека? При такой постановке проблемы полностью выпадает внутренний, субъективный аспект развития приспособительной активности человека, совершенствования механизмов психической, личностной регуляции поведения и деятельности.

Подобный естественнонаучный подход к явлению адаптации не мог не проявиться и в особенностях исследований, посвященных проблеме социальной адаптации человека.

Наиболее полное для своего времени определение понятия «социальная адаптация» было предложено в диссертационной работе И.А. Милославовой, выполненной в 1974 году: «Социальная адаптация - один из механизмов социализации, позволяющей личности (группе) активно включаться в различные структурные элементы социальной среды путем стандартизации повторяющихся ситуаций, что дает возможность личности (группе) успешно функционировать в условиях динамичного социального окружения».(стр19;10) В современных условиях, отличающихся высокой динамичностью, стандартизация поведения не может обеспечить эффективность социальной адаптации.

Как показали следующие десятилетия, изучение адаптации и ее механизмов развивалось именно по этому пути. Эволюция теорий стресса и общего здоровья человека, развитие психосоматической медицины и экологической физиологии, внедрение в практику достижений гуманистической психологии и психотерапии существенно преобразовали взгляды на феномен адаптации и регуляторные механизмы, лежащие в его основе. Системный подход позволил преодолеть свойственное прежнему времени искусственное разделение видов и уровней адаптации и высказать предположение о механизмах их взаимодействия, предложить комплексные критерии адаптированности, уточнить понятие адаптации. Обобщая основные положения, высказанные в трудах В.С. Аршавского и В.В. Ротенберга, В.И. Медведева и Г.М. Зараковского, Л.А. Китаева-Смык, Ф.Б. Березина, В.Н. Крутько, Е.Ю. Коржовой, можно заключить, что:

• адаптация является целостным, системным процессом, характеризующим взаимодействие человека с природной и социальной средой. Выделение различных видов и уровней адаптации в достаточной мере искусственно и служит целям научного анализа и описания этого явления;

• механизмом, определяющим уровень развития процесса адаптации, является диалектическое противоречие между интересами различных уровней иерархии: индивида и вида, особи и популяции, человека и общества, этноса и человечества, биологическими и социальными потребностями личности;

• системообразующим фактором, регулирующим и организующим процесс адаптации, является цель, связанная с ведущей потребностью;

• особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, в том числе уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности;

• критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социально-профессиональной структуре, но и общий уровень здоровья, способность развиваться в соответствии со своим потенциалом жизнедеятельности, субъективное чувство самоуважения;

• процесс адаптации человека в новых условиях существования имеет временную динамику, этапы которой связаны с определенными психологическими изменениями, проявляющимися как на уровне состояния, так и на уровне личностных свойств. (стр27;11)

Наиболее современным определением понятия психической адаптации нам представляется следующее: «Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды». Автор этого определения - Ф.Б. Березин - выделил три аспекта психической адаптации: собственно психический, социально-психологический и психофизиологический. Социально-психологический аспект адаптации обеспечивает адекватное построение микросоциального взаимодействия, в том числе - профессионального, достижение социально значимых целей. Он является связующим звеном между адаптацией индивидуума и популяции, способен выступать в качестве уровня регулирования адаптационного напряжения.

Важным в контексте данного исследования представляется понятие жизненного потенциала, используемое в работах В.И. Медведева. Автор рассматривает его как «интегральное свойство сохранять свою биологическую и духовно-психологическую жизнеспособность и осуществлять преобразующую деятельность, направленную на продвижение к общей цели». (стр12;12)

Современные научные представления о феномене адаптации послужили основанием для формулировки рабочего понятия «социально-психологическая адаптация».

Социально-психологическая адаптация рассматривается как процесс организации социального взаимодействия, способствующего наиболее полной реализации личностного потенциала.

Личностный потенциал представляет собой совокупность личностного ресурса и уровня развития самопознания, обеспечивающих процесс саморегуляции и самореализации в измененных условиях существования.

Следует отметить, что попытки исследования взаимосвязи развития личности и процесса адаптации проводились неоднократно, например, в 1991 году вышла в свет публикация П.В. Кузнецова с многообещающим названием: «Адаптация как функция развития личности». Содержание работы разочаровало, так как, следуя логике автора, к высокому уровню адаптации мог быть отнесен человек с «высокой степенью идеологизации, истинным признанием общественных ценностей, страдающий постоянной нехваткой времени для реализации всего задуманного». Доводя это высказывание до гротеска, можно себе представить конформиста с неврозом временной организации, неспособного произвольно сосредоточиться и выбрать главные направления в жизни - теми качествами, которыми, как показала современная практика, наделены люди, с трудом адаптирующиеся в изменяющихся условиях. Единственным объективным объяснением такой позиции автора может служить предположение, что в различных условиях социальной среды различаются и личностные качества, обеспечивающие эффективность адаптации: в стабильном идеологически нормированном мире - одни, в ситуации неопределенности - другие.

Больший интерес представляют исследования, в той или иной форме использующие понятие личностного ресурса - запаса различных структурно-функциональных характеристик человека, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы адаптации. Этот запас характеризуется разными терминами, в зависимости от психологической школы или концепции авторов, но, по-видимому, они подразумевают одни и те же процессы, по-разному проявляющиеся на различных уровнях. Например, Л.И. Анцыферова говорит об «экспериментировании с жизненными ролями»: принимая на себя роль, человек выбирает способ существования и ведет себя в соответствии с требованиями роли. Когда человек самоопределяется, пережитые формы не исчезают, а существуют в виде «эскизов». (стр2;14)В слабоструктурированных ситуациях эти «эскизы» могут способствовать выживанию. Л.В.Корель вводит термин «адаптивный потенциал», понимая под ним совокупность свойств, которые существуют в скрытом виде и «задействуются» в ходе адаптации.(стр31;15) Ф.Б. Березин предполагает, что недостаточность арсенала приспособительных реакций и набора стереотипов прошлого опыта может служить причиной развития реакций напряжения или стресса - основных адаптационных механизмов.(стр15;16) На основании этих мнений можно предположить, что адаптация в ситуации неопределенности зависит от количества зафиксированных в памяти индивида системных форм, отражающих жизненный опыт личности. Чем разнообразнее их репертуар, тем выше ресурс личности, тем выше эффективность адаптации, тем более вероятно, что состояние дистресса не придет на смену нормальной реакции адаптационного напряжения.

Понятие личностного ресурса включает также ряд более «жестких» структурных характеристик, каковыми являются индивидуальные психологические качества, начиная от свойств темперамента и заканчивая эмоциональными, интеллектуальными и коммуникативными характеристиками. Они в значительной мере определяют явление «стрессоустойчивости» и особенности развития адаптивных реакций.

Еще одной важной составляющей личностного потенциала считается уровень личностного развития. Существуют различные точки зрения по поводу содержания этого понятия. Основной «камень преткновения» лежит в области дефиниции личностного и духовного становления человека. Мы поддерживаем в этом плане точку зрения А.П. Корнилова, который предлагает в качестве ориентиров психологического понимания критериев личностного развития принимать уровень развития самопознания и саморегуляции, личностные ценности и компетентность в индивидуальном решении проблем.(стр13;17) Ценности мы склонны отнести скорее к области личностного ресурса, хотя это может быть предметом обсуждения. В целом же для нас такое понимание означает способность самоосознания человеком своего личностного ресурса и построения на этой основе сценария, адекватного ресурсу адаптивного поведения.

С моей точки зрения, предлагаемое в этой работе понимание специфики социально-психологической адаптации имеет не только теоретическое значение. Такая постановка проблемы позволяет более эффективно решать проблему практической помощи психолога, поскольку ставит во главу угла не столько обучение «культивируемым большинством способам поведения», сколько поиск путей адаптации, соответствующих личностному потенциалу каждого отдельного человека.

**Заключение**

Как ни были важны чувства, эмоции, отношения людей, но общение предполагает не только и не столько передачу эмоциональных состояний, сколько передачу информации. Содержание информации передается при помощи языка, т. е. принимает вербальную или словесную форму.

Публичная речь может рассматриваться как своеобразное произведение искусства, которая воздействует одновременно и на чувства, и на сознание.

РЕЧЬ сложившаяся исторически в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредствованная языком. Речь включает процессы порождения и восприятия сообщений для целей общения или (в частном случае) для целей регуляции и контроля собственной деятельности (Речь внутренняя, речь эгоцентрическая).

Речь бывает: внутренняя, дактильная, жестовая, письменная, устная, эгоцентрическая. В данном реферате я более подробно рассмотрела 2 вида речи: устная и письменная.

**Устная речь** - это речь, произносимая в процессе говорения; основная форма использования естественного языка в речевой деятельности.

Одним из наиболее существенных недостатков устной речи считается её прерывистость (логическая, грамматическая и интонационная), заключающаяся в неоправданной остановке речи, в обрыве фраз, мыслей, а иногда - в неоправданном повторении одних и тех же слов. Причины этому бывают разные: незнание того, что надо говорить, неумение оформить последующую мысль, стремление исправить сказанное.

**Письменная речь** - это речь, созданная с помощью видимых (графических) знаков на бумаге, ином материале, экране монитора. Письменная форма речи является основной для официально-делового и научного стилей речи, для языка художественной литературы.

Использование письменной формы позволяет дольше обдумывать свою речь, строить её постепенно, исправляя и дополняя, что способствует в конечном итоге выработке и применению более сложных синтаксических конструкций, чем это свойственно устной речи. Такие черты устной речи, как повторы, незаконченные конструкции, в письменном тексте были бы стилистическими ошибками.

В третьей главе рассматриваются речевые навыки такие как фонация (речевое дыхание); голос (правильные навыки голосообразования); дикция (степень отчётливости произношения).

В четвертой главе я рассмотрела жанры речи. Жанрами речи являются монолог, диалог и полилог.

**Монолог** - жанр, образуемый в результате активной речевой деятельности говорящего и не рассчитанный на активную одновременную реакцию слушателя.

**Диалог** - жанр речи, состоящий из регулярного обмена высказываниями-репликами, на языковой состав которых влияет непосредственное восприятие речевой деятельности говорящего собеседником.

**Полилог** - жанр речи, возникающий при непосредственном общении нескольких лиц.

В седьмой главе рассматриваются психологические механизмы социальной адаптации человека.

Прежде, чем говорить о психологических механизмах процесса социальной адаптации, необходимо уточнить содержание понятия «адаптация» в контексте данной главы. В литературе, посвященной этой проблеме, стало уже общим местом упоминание о том, что термин «адаптация» возник в рамках физиологической науки и относился к процессу приспособления слухового или зрительного анализатора к действию раздражителя. В дальнейшем он распространился на более широкий круг явлений, характеризующих приспособление строения и функций организма к условиям внешней среды. Несколько десятилетий назад этот термин был заимствован социологией и психологией для описания явлений, касающихся освоения человеком различных сфер природной и социальной среды. По мнению В.П. Казначеева: «Адаптация в широком смысле - процесс приспособления человека к условиям среды обитания, которую все в большей мере создает он сам в результате преобразования природы, направленный на сохранение, развитие человека и достижения главной цели: прогресса человека». Наиболее современным определением понятия психической адаптации нам представляется следующее: «Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды». Автор этого определения - Ф.Б. Березин

Важным в контексте данного исследования представляется понятие жизненного потенциала, используемое в работах В.И. Медведева. Автор рассматривает его как «интегральное свойство сохранять свою биологическую и духовно-психологическую жизнеспособность и осуществлять преобразующую деятельность, направленную на продвижение к общей цели».

Современные научные представления о феномене адаптации послужили основанием для формулировки рабочего понятия «социально-психологическая адаптация».

Социально-психологическая адаптация рассматривается как процесс организации социального взаимодействия, способствующего наиболее полной реализации личностного потенциала.

Личностный потенциал представляет собой совокупность личностного ресурса и уровня развития самопознания, обеспечивающих процесс саморегуляции и самореализации в измененных условиях существования.

С моей точки зрения, предлагаемое в этой работе понимание специфики социально-психологической адаптации имеет не только теоретическое значение. Такая постановка проблемы позволяет более эффективно решать проблему практической помощи психолога, поскольку ставит во главу угла не столько обучение «культивируемым большинством способам поведения», сколько поиск путей адаптации, соответствующих личностному потенциалу каждого отдельного человека.

Совершенствование навыков говорения включает в себя повышение готовности к поддержанию беседы на различные темы и овладение техникой речи.

В данной работе рассматриваются вопросы социальной адаптации человека. Для того, чтобы быть готовым поддерживать разговор на различные темы в публичном и частном общении, человеку необходимо постоянно заниматься самообразованием в широком смысле слова, т.е. приобретать новые знания, причём не только по своей специальности, но и другие знания в области науки и искусства, представляющие общественный интерес, развивать самостоятельность мышления, пытаясь дать полученной из книг и газет информации собственную оценку, читать художественную литературу, для того чтобы глубже разбираться в жизни и совершенствовать стиль своей речи.

**Список использованной литературы**

1.Выготский Л.С.Мышление и речь.М.,1988

2.Лурия А.Р. Язык и сознание.Ростов-на-Дону 1988

3.Никольская С.Г. Техника публичной речи.-М.,Знание, 1980

4.Основы публичной речи.Пособие для вузов.-М.,Известия. 2000

5.Михневич А.А. Ораторское искусство лектора.-М.,Знание, 1984

6. Никольская С.Г. Техника публичной речи.-М.,Знание, 1980

7.Гламаздин В. Ты овладел ораторским искусством?-М., Известия, 2000

8.Кузнецов П.В. Адаптация как функция развития личности.Саратов, 1991

9. Кузнецов П.В. Адаптация как функция развития личности.Саратов, 1991

10.Милославова И.А. Понятие и структура социальной адаптации. 1999

11.Коржова Е.Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения. 1997

12.Казначеев В.П., Лозовой В.П. Некоторые медико-биологические вопросы адаптации человека., 1999

13. Кузнецов П.В. Адаптация как функция развития личности. Саратов, 1991

14. Коржова Е.Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения. 1997

15.Корнилов А.П. Саморегуляция человека в условиях социального перелома. 2004

16. Корнилов А.П. Саморегуляция человека в условиях социального перелома. 2004

17.Березин Ф.Б. Психическая и психологическая адаптация человека. 2005