**Предмет – Коммуникативный практикум**

**группа АДП-22. Занятие на 15.09.**

**Тема занятия: общительность и коммуникабельность**

**Общительность – это способность налаживать контакты, а также вести конструктивный диалог.**Данная черта определяет уровень вашей вербальной активности (большее значение имеют именно слова, а невербальные знаки отступают на второй план). Феномен общительности в теории психологии исследовали многие ученые (как отечественные, так и зарубежные). Так, например, над разработкой данного термина трудились Г. М. Андреева, А. А. Бодалев, Б. Д. Парыгин, В. Н. Панферов, Н. Н. Обозов и др. **Это понятие является центральным в такой отрасли психологии, как социальная.**

*Однако общительность – это явление, которое имеет важное значение не только с теоретической, но и с практической точки зрения.*

**Отличие от коммуникабельности**

Люди, далекие от профессиональной психологии, очень часто путают такие понятия, как «общительный» и «коммуникабельный». Стоит отличать эти явления. Так, **общительность – это свойство характера.**Общительный человек любит находиться в компании, вести разговоры и заводить новые знакомства. С другой стороны,**коммуникабельность – это приобретенное качество, над развитием которого следует постоянно работать,** так как данная характеристика будет полезна людям практически всех профессий. Коммуникабельный человек – это не тот, кто любит, а тот, кто умеет общаться.

**Общительные люди общаются ради удовольствия, они заводят разговоры в самых разных ситуациях, не стесняясь окружающих людей и не задумываясь о том впечатлении, которое они производят на окружающих**. Коммуникабельные люди всегда продумывают линию своего поведения в процессе общения, зачастую коммуникабельность – это средство достижения тех или иных целей.



**Уровни**

Профессиональные психологи выделяют несколько уровней и типов общительности, каждый из которых включает в себя ряд отличительных особенностей. **Сегодня в нашей статье мы рассмотрим их подробно.**

* **Низкий уровень общительности характерен для замкнутых и стеснительных людей.** Они общаются только с самыми близкими и родными. При общении с незнакомыми обладатели низкого уровня общительности испытывают сильный дискомфорт. Недостаточный уровень общительности может быть связан с детскими психологическими травмами или заниженной самооценкой. Комфортнее всего такие люди чувствуют себя в процессе телефонного или письменного (например, в социальных сетях и по электронной почте) общения.
* **Средний уровень общительности характерен для в меру открытых и искренних по характеру людей.**Они абсолютно уютно и свободно чувствуют себя в процессе общения с близкими и друзьями. Небольшое стеснение может возникать при разговоре с незнакомыми людьми. Средним уровнем часто обладают общительные интроверты.
* **Уровень общительности выше среднего также называют излишней общительностью.** Такие люди могут с легкостью завести разговор не только с другом, но и с незнакомым человеком (например, в большой компании или в транспорте). Очень часто представители данного уровня сталкиваются с проблемой того, что им довольно трудно расположить к себе собеседника.

*Прежде чем приступать к коррекционной работе, важно правильно оценить имеющийся у вас уровень общительности. Это можно сделать самостоятельно, с помощью близких и друзей либо посредством психологических консультаций.*



**Черты общительного человека**

Несмотря на то, что каждый человек является индивидуальным и непохожим ни на какого другого, большая часть общительных людей обладает схожими характеристиками. **Сегодня в нашей статье мы рассмотрим качества личности, которые присущи общительным людям:**

* **уравновешенность**(важно соблюдать спокойствие при общении с самыми разными людьми, уравновешенный человек всегда производит позитивное впечатление в глазах собеседника);
* **внимательность**(умение запоминать и воспроизводить большое количество информации);
* **наблюдательность** (умение улавливать настроение и поведение вашего собеседника);
* **эмпатия**(умение ставить себя на место другого человека);
* **оптимизм** (быть всегда в хорошем настроении);
* **стремление узнавать новое и совершенствоваться** (всегда должны быть темы для разговора);
* **доброжелательность**и т. д.

*Кроме того, важно отметить, что большая часть общительных людей – гуманитарии по своему складу ума. Учитывайте и тот факт, что общительные люди могут обладать и другими чертами характера – все зависит от воспитания.*



**Роль в психологическом развитии человека**

Общительность имеет важнейшее значение в психологическом развитии каждого человека. **Через общение мы социализируемся, учимся взаимодействовать с другими людьми, изучаем правила жизни в обществе.**Кроме того, общение помогает бороться с такими негативными чертами характера, как замкнутость.

Общение помогает формировать сильную и самостоятельную личность. Всегда следует помнить о том, что человек – это не только биологическое, но и социальное создание. Таким образом, только общительный человек может считать себя цивилизованным. **Общение играет важнейшую роль как в жизни взрослого человека, так и в жизни ребенка.**Именно поэтому ни в коем случае нельзя лишать детей возможности общения со своими сверстниками: выходите гулять на детские площадки, водите детей в художественные кружки.

При этом стоит помнить, что также**важно общаться с людьми старше и младше себя** – таким образом вы сможете сформировать полное и разностороннее понимание современного мира, ознакомиться с разными точками зрения и мировоззренческими понятиями.



**Как развить?**

Общительность – это качество, которое можно и нужно развивать. Однако у многих людей возникают вопросы о том, как это правильно делать. **Сегодня в нашей статье мы предлагаем вашему вниманию несколько простых правил и принципов развития общительности.**

* В первую очередь **рекомендуется воспринимать больше информации.** Читайте книги, смотрите научные познавательные фильмы и передачи. У вас должны появиться темы для бесед.
* **Не избегайте контактов с вашими знакомыми:**например, если вы увидите своего соседа в магазине, то подойдите и поздоровайтесь.
* **Выходите из своей зоны комфорта и знакомьтесь первыми.** Можно начать с социальных сетей и специальных предложений для знакомств, а потом постепенно перейти и к реальным знакомствам.
* **Постарайтесь расширить количество общения с противоположным полом.**Например, спросите у девушки или парня на улице о том, как пройти в то или иное место.
* **Постарайтесь подходить ко всему с юмором**. Даже если в процессе общения вы встречаете негатив, постарайтесь перевести его в шутку.
* **Не бойтесь делать людям комплименты.** Например, если вы отметили красивый предмет гардероба, то не стесняйтесь подойти даже к незнакомому человеку и выразить свое положительное мнение.
* **Общайтесь с самыми разными людьми**. Это касается представителей разных социальных и экономических слоев, разных профессий, а также людей, проживающих в разных странах. Это поможет совершенствовать и развивать свой навык.

*Таким образом, общительность – важнейшее свойство для каждого человека. Без него вам будет достаточно сложно существовать в современном мире, поэтому следует заняться активным развитием данной характеристики.*



**Самостоятельная работа – краткий конспект лекции**

**Ответить письменно в тетради на вопрос: какой я человек? Общительный или нет? Коммуникабельный или нет? Ответы аргументировать!**

**Преподаватель: Александрова И.А.**