**Практическое задание № 8**

**Тема: Макро- и микросреда личности. Динамика человеческого поведения (продолжение)**

**Цель:**

Изучить влияние макро- и микросреды на личность и динамику человеческого поведения, а также применить эти знания на практике для анализа собственного поведения и поведения окружающих.

**План работы:**

1. **Теоретическая часть**:
   * Изучите понятия макросреды и микросреды, их составляющие и влияние на личность.
   * Ознакомьтесь с теориями, описывающими динамику человеческого поведения, включая работы таких авторов, как Ури Бронфенбреннер, Курт Левин и Альберт Бандура.
2. **Анализ макро- и микросреды**:
   * Проведите самоанализ, определив элементы вашей макросреды (культура, экономика, политика) и микросреды (семья, друзья, работа, учеба).
   * Оцените, как эти элементы влияют на ваше поведение, ценности и убеждения.
3. **Практическое наблюдение и анализ**:
   * Ведите дневник наблюдений за своим поведением и поведением окружающих в течение недели.
   * Фиксируйте, как макро- и микросреда влияют на динамику поведения в различных ситуациях (например, на работе, в учебе, в семье).
4. **Применение теоретических знаний**:
   * Напишите сочинение, в котором проанализируйте влияние макро- и микросреды на ваше поведение и поведение окружающих, используя теоретические знания и практические наблюдения.
   * Сочинение должно содержать введение, основную часть и заключение.

**Пример выполнения задания:**

**1. Теоретическая часть**

Изучите литературу по теме:

* **Макросреда**: культура, экономика, политика, социальные нормы и законы.
* **Микросреда**: семья, друзья, коллеги, учебные и рабочие коллективы.
* **Динамика поведения**: взаимодействие личности с окружающей средой, адаптация и изменения в поведении под влиянием внешних факторов.

**2. Анализ макро- и микросреды**

Проведите самоанализ:

* Определите элементы вашей макросреды (например, экономическая ситуация в стране, культурные традиции).
* Определите элементы вашей микросреды (например, поддержка семьи, отношения с коллегами).

**3. Практическое наблюдение и анализ**

Ведите дневник наблюдений в течение недели:

* "Сегодня на работе я заметил, что экономическая нестабильность в стране вызывает у коллег тревогу и беспокойство, что отражается на их поведении."
* "В семье традиции празднования национальных праздников укрепляют наши отношения и создают чувство единства."

**4. Применение теоретических знаний**

**Сочинение: Влияние макро- и микросреды на поведение личности**

**Введение:**

Влияние макро- и микросреды на личность и её поведение является одной из ключевых тем в психологии. Макросреда включает в себя глобальные факторы, такие как культура, экономика и политика, в то время как микросреда охватывает непосредственное окружение человека, включая семью, друзей и коллег. В этом сочинении я проанализирую влияние этих факторов на мое поведение и поведение окружающих, опираясь на теоретические знания и практические наблюдения.

**Основная часть:**

**Влияние макросреды:**

Экономическая ситуация в стране оказывает значительное влияние на поведение людей. Например, экономическая нестабильность вызывает у людей чувство тревоги и неуверенности в завтрашнем дне. Это проявляется в поведении моих коллег, которые стали более осторожными в расходах и стараются избегать рисков.

Культура также играет важную роль в формировании поведения. В нашей стране традиции и культурные нормы влияют на то, как мы празднуем праздники, общаемся с другими и выражаем свои эмоции. Эти культурные аспекты формируют наши ценности и убеждения, что отражается в повседневном поведении.

**Влияние микросреды:**

Моя семья оказывает сильное влияние на мое поведение. Поддержка и понимание со стороны семьи помогают мне справляться со стрессом и достигать поставленных целей. Взаимодействие с друзьями и коллегами также играет важную роль в моей жизни. Хорошие отношения на работе способствуют продуктивной и дружелюбной атмосфере, что положительно влияет на мое поведение и мотивацию.

**Динамика поведения:**

Человеческое поведение постоянно меняется под влиянием внешних факторов. Теория адаптации Курта Левина подчеркивает, что наше поведение зависит от взаимодействия личности и окружающей среды. В ситуации стресса или изменений в макро- и микросреде мы адаптируем свое поведение, чтобы лучше справляться с новыми условиями.

**Заключение:**

Макро- и микросреда играют ключевую роль в формировании поведения личности. Понимание влияния этих факторов помогает нам лучше адаптироваться к изменениям и улучшать наше взаимодействие с окружающими. Практические наблюдения подтверждают теоретические знания о динамике человеческого поведения, подчеркивая важность учета как глобальных, так и непосредственных факторов в нашей жизни.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие основные элементы макро- и микросреды вы изучили?
2. Как макросреда влияет на ваше поведение и поведение окружающих?
3. Какие элементы микросреды оказывают наибольшее влияние на ваше поведение?
4. Какие изменения в поведении вы заметили под влиянием внешних факторов?
5. Какие выводы вы сделали из своих наблюдений и анализа?