**СГУ им. Н.Г.Чернышевского**

**Реферат по**

**Психологии общения и невербальной коммуникации**

**Тема: О чем говорит походка человека**

Кирпа Н.Н.

Магистратура 153 гр.

2013 г.

Содержание

Введение 2

1.Психологические особенности походки 4

2.Характер человека по походке 6

Заключение 8

Используемые источники 9

**Введение**

 Походка человека –это стиль передвижения ,который отражает его эмоциональное состояние, совокупность индивидуальных признаков, характеризующих ходьбу, с одновременными движениями и положением туловища, головы и свободных конечностей. Сложная координация деятельности мышц, осуществляющих походку, регулируется механизмами движений, поддержания позы и равновесия тела.Многие особенности походки и ее двигательные компоненты наследственно обусловлены. Однако в норме походка человека вырабатывается под влиянием воспитания, профессии, характера, темперамента и имеет более или менее выраженные индивидуальные черты.

Исследования показали ,что легко узнаются по походке такие эмоции, как гнев, страдание, гордость , счастье. Причем оказалось что самая тяжелая походка при гневе ,самая легкая при радости, самая большая длина шага при гордости, вялая, угнетенная походка -при страдании.

 Обратите внимание на то, как человек движется — насколько плавны его движения (или, наоборот, скованны и судорожны), насколько его походка целеустремленна (или, напротив, вальяжна и размеренна). Очень о многом говорит взгляд идущего человека. Есть мнение, что экстраверты (психологический тип личности, ориентированный больше на общение) во время движения смотрят вперед и по сторонам (т. е. на витрины, на дорогу, по которой идут, на людей, которые встречаются по пути). Интроверты же (тип личности, ориентированный на собственный внутренний мир, собственные переживания) часто опускают голову, смотрят только под ноги, не замечая ни людей, идущих навстречу, ни объектов, ни препятствий вдалеке.

О неуверенности и осмотрительности человека можно сказать, если он идет, ставя ногу всей ступней. Если человек шагает «с пятки», то, скорее всего, он решителен, серьезен и категоричен. Если же человек вышагивает с носка или же с внешней стороны ступни, то вполне вероятно, что его характер уравновешен, а сам он достаточно приятен в общении. Есть мнение, что люди, страдающие несколько эгоистичны и жадны (однако, это утверждение может быть верным, если косолапость не вызвана проблемами со здоровьем).

У людей, которые привыкли добиваться своего, походка стремительная и быстрая. Степенная и массивная поступь выдает личность, занимающую

высокий пост, но обычно она присуща людям достаточно солидного возраста. Вялая, бесцельная походка, при которой человек как бы волочит ноги, может свидетельствовать о том, что у человека в настоящий момент в жизни присутствуют неразрешенные проблемы, тревоги. Если человек идет быстро и при этом размахивает руками, значит у него есть четкая цель, которую он готов немедленно реализовать. Люди, при ходьбе держащие руки в карманах, скрытны и имеют склонность к подавлению других. А походка как бы «в припрыжку» может выдавать стремление добиться превосходства.

О характере может многое рассказать ширина шагов: широкие шаги выдают целеустремленность, непринужденность человека; короткие — расчетливость, осторожность и сдержанность. Очень наглядным моментом в оценке внимательности/эгоистичности человека может выступить то, как он идет в компании с кем-либо. Подстраивается ли он под скорость идущих рядом с ним людей, спешит вперед или же его приходится окликать, на какой дистанции он держится от других людей.

Если же вам необходимо удостовериться в ваших выводах на 100 процентов, то просто рассмотрите внимательнее обувь интересующего вас человека (если, конечно, есть такая возможность). Есть методика, которую разработали швейцарские психологи, называется она скарпология. Согласно ей потертость подошвы очень красноречиво может рассказать о характере человека. К примеру, если каблук обуви стерт с внешнего края, а сама подошва на носке, то ее владельцу не присущи амбиции, он забывчив, необязателен и склонен к частой смене интересов. Если подошва стерта посредине, а каблук с внутреннего края — это свидетельствует о склонности человека к трудолюбию, его подверженности чужому влиянию и умению идти на компромисс.

Если подошва очень сильно стерта под большим пальцем, у хозяина такой обуви очень твердый и решительный характер. Подошва обуви людей энергичных и деятельных стерта равномерно (также как и каблук). Показателем практичности, аккуратности, прямого и решительного характера служит подметка, стертая с наружного края. А подметка, потертая с внутреннего края свидетельствует о необщительности, развитом уме, но слабой воле.

**1.Психологические особенности походки**

 По ритму, скорости, особенностях движения можно судит  как,  об актуальном состоянии человека, так и об устойчивых личностных характеристиках.

Быстрые движение + широкие шаги. Такой человек обладает целеустремленным и предприимчивым характером. Обычно это карьеристы либо успешные бизнесмены, умеющие быстро ориентироваться в ситуации и принимать ответственные решения. Это оптимисты и экстраверты, окруженные огромным количеством людей.

Быстрые движения + маленькие шаги. Такой человек очень осторожен, сдержан. У него узконаправленная деятельность, но он достаточно успешен в ней. Такой человек интеллектуален, с оригинальным мышлением и холодным расчетом.

Медленные движения + широкие шаги. Так ходит человек демонстративного типа, которому важно быть в центре внимания и выставлять свои действия на показ. Таким образом он подтверждает свою значимость, которая скорее всего хрупкая, недосформированная.

Медленные движения + небольшие шаги. Так ходит человек, внутренний мир которого более интересен ему, нежели окружающий его. Так ходят творческие, романтические личности, которые погружены в свои фантазии и размышления.

Размеренные движения и размеренные шаги + руки в карманах. Так ходят лидеры по натуре, стремящиеся к успеху и власти. Но они настолько самокритичны, что последнее им мешает налаживать отношения с другими людьми.

Медленный шаг + руки в карманах. Характеризуют безвольного, ленивого, пессимистичного человека.

Походка с сильными размахиваниями руками. Характеризует энергичного, легкого, с прекрасным чувством юмора человека. Это прекрасный друг, умеющий выслушать и поддержать. Это добрый и заботливый супруг. И это просто душа компании.

Легкая походка, как бы пританцовывает. Так ходят эмоциональные и открытые люди. Они не задумываясь выражают все свои эмоции, не переживают подолгу ни по какому поводу. С легкостью меняют партнеров, как в личной жизни, так и в бизнесе.

Походка «на носочках».  Так ходит человек во всем стремящийся «наверх». Он хочет быть первым во всем, и часто ему это удается, но его чувство превосходства мешает обустраивать межличностные отношения, не редко  он одинок.

«Громкая» походка (шарканье ногами, сильное отстукивание каблуком и т.д.). Такая походка привлекает к себе внимание окружающих, что и необходимо ее обладателю. Так ходят невоспитанные, самоуверенные, хамоватые личности, ловеласы и бездельники.

 Конечно же, только по походке узнать полностью человека не возможно. Но зная особенности походки наряду с привычкой одеваться, цветовыми предпочтениями, манерой говорить и двигаться, возможно составить более и менее правдивый психологический портрет личности.

***2.Характер человека по походке***

«А я милого узнаю по походке…» Помните песню? Так вот это не просто красивые слова. Все мы очень разные, выбираем разный стиль в одежде, разные прически, обувь, манеру поведения. Наши привычки и черты характера проявляются в каждом перечисленном факторе. Не стала исключением и походка человека. По ней тоже можно узнать о характере человека.

Конечно, не нужно делать выводы о характере, когда вы видели человека всего один раз. Он мог быть очень уставшим, еле волочить ноги — это могут быть не характерные черты, а просто неудачный день. На походку человека влияют и другие факторы: строение опорно-двигательного аппарата и состояние суставов и костей.

Но вот если в походке прослеживаются регулярные движения — тогда можно определить характер человека по походке.

Ниже приведено описание походки человека и соответствующий данному типу походки характер. Итак, о чем говорит походка человека?

Если человек ходит тихо, аккуратно наступая на носочки — он, скорее всего, не любит привлекать к себе внимание, склонны к самоанализу, немного угрюмы, не очень охотно вступают в контакт с другими людьми.

Человек с так называемой «танцующей» походкой — несерьезен, ему не стоит доверять, слово такой парень или девушка вряд ли держит. Люди с

такой походкой любят «порхать», то есть отдыхать, развлекаться, не задумываясь о последствиях и ответственности.

Девушка, излишне стучащая каблуками, пытается громко о себе заявить. Она любит повышенное внимание к своей персоне.

Люди, передвигающиеся мелкими шажками, педантичны, придирчивы, пунктуальны и даже немного занудливы.

Если человек ходит, широко размахивая руками, он любит общаться. Ему характерны такие черты, как целеустремленность, энергичность, непосредственность. Скорее всего, это творческий человек.

Медленный шаг у спокойных, равнодушных, раздраженных людей.

К сожалению, некоторые особенности и дефекты походки говорят вовсе не о характере, а о болезнях человека (плоскостопие, косолапость, деформация пальцев стоп, сколиоз). На осанку и походку влияют особенности стопы. Даже если вы стремитесь выразить себя через походку, лучше все-таки стремиться сделать ее правильной, легкой. Какую походку называют правильной? Нужно, чтобы одновременно двигались вперед правое предплечье и левое бедро, и наоборот.

Для начала обследуйте свои ноги, возможно, вам придется прибегнуть к супинатору (приспособления для коррекции дефектов стопы). Следующая стадия на пути к красивой походке — массаж и упражнения. Хотите чтобы у вас была красивая походка, упражнения, приведенные ниже помогут вам.

**Заключение**

Говорят, что походка неповторима, как почерк. Она в какой-то степени свидетельствует и о здоровье человека и о характере человека. Недаром Бальзак именовал походку человека физиономией характера.
Вы несколько лет не видели друга, со школьных лет не встречали свою старую учительницу, а в толпе сразу узнали их по манере ходить. Индивидуальные особенности походки складываются из величины [**шагов**](http://infoportnews.com/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0/narkot.html), быстроты ходьбы, положения туловища и головы, содружественных движений рук.
Как известно, ходьба – циклический акт, осуществляющийся благодаря ритмичному и согласованному сокращению мускулатуры ног, рук и корпуса. Чтобы сделать шаг, необходимо множество усилий в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах, в суставах стопы и даже рук. Нужна работа мышц ног и рук, торса и поясницы. Строго координирует этот сложный двигательный процесс центральная нервная система. В акте ходьбы участвуют также органы зрения и слуха. Не случайно глухота и слепота отражаются на походке - она делается неуверенной и осторожной.
Мышечная работа, выполняемая во время ходьбы, довольно значительная. Основную нагрузку при ходьбе несут стопы. Сводчатое строение, прочные мышцы и мощный связочный аппарат обеспечивают выносливость стоп, которые не только участвуют в акте ходьбы, но амортизируют, смягчают толчки, получаемые телом во время ходьбы, бега, прыжков. Эту же роль, правда, в меньшей степени, выполняют голени, бедра, таз и позвоночник.
Одни люди шагают размашисто, широко, другие семенят. Как правило, длина и ширина шага зависит от длины тела и нижних конечностей. В среднем у здорового человека длина шага соответствует трехкратной длине стопы.
Установлено. Что средняя скорость ходьбы равна 1,7 м в секунду. Ускорение ходьбы связано с увеличением длины шага, амплитуды движений в суставах нижних конечностей и некоторыми другими особенностями. Кто не замечал, например, что в течение дня и скорость и походка у одного и тог же человека несколько меняются. Так, усталый, чем-либо озабоченный угнетенный человек идет вяло, и тяжело ступая. У окрыленных радостью – «летящая» походка. По манере двигаться, зачастую можно угадать даже профессию человека: характерна походка балерины, грузчика, кавалериста, моряка, спортсмена.

**Используемые источники**

1.lifesimple.ru/blog/life/897.html‎

2.www.astromeridian.ru/magic/4790\_**pohodka**.html‎

3.jenplanet.ru/poxodka-cheloveka-ili-kak-uznat-xarakter-po-poxodke.html‎

 4.www.kakprosto.ru/kak-42795-kak-opredelit-harakter-po-pohodke‎

 5.miolana.ru/kak-pravilno-opredelit-xarakter-cheloveka-po-poxodke/‎

 6.shkolazhizni.ru/archive/0/n-5654/‎