

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования  
«Белорусский государственный аграрный технический университет»

**Кафедра психологии  
и педагогики**

## **Основы психологии и педагогики**

*УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ*

Минск 2007

УДК 159.9 + 37.01(07)

ББК 88 + 74.00я7

О 75

Учебно-методический комплекс «Основы психологии и педагогики» для студентов дневной формы обучения рассмотрен на заседании кафедры психологии и педагогики.

Протокол № 10 от 30 мая 2007 года

Составитель:

старший преподаватель кафедры психологии и педагогики Тарасевич Н.Н.

## Содержание

Введение.....	4
Модуль – 0. Введение в курс.....	8
Модуль – 1. Социальная психология и педагогика .....	8
Модуль – 2. Психические процессы .....	59
Модуль – 3. Индивидуально-психологические свойства.....	167

## ВВЕДЕНИЕ

УМК по дисциплине «Основы психологии и педагогики» включает в себя общие основы психологических знаний, а так же знания из области психофизиологии, психологии личности, экспериментальной психологии.

Теоретический раздел курса дает представление о проблеме человека в психологии, рассматривает сущностные характеристики психических процессов и состояний.

Практический материал направлен на закрепление усвоенного на лекциях материала, апробирование методик, упражнений и задач по данному курсу.

В целом овладение материала по курсу «Основы психологии и педагогики» ориентирует студентов на более глубокое понимание и усвоение психических знаний, проведение самостоятельных экспериментальных исследований, позволяющее им стать в дальнейшем компетентным специалистом своей отрасли.

Таким образом, целью данного курса является:

- Усвоение студентами системы знаний в области педагогики и психологии, повышение уровня профессиональной компетентности, психосоциальной адаптивности и психолого-педагогической культуры.
- Формирование базовых компетенций.

В результате изучения курса студенты должны:

**знать:**

- основные понятия и категории, общекультурное значение психологии и педагогики в системе наук о человеке и обществе;
- основные положения современных концепций образования и развития личности, педагогические способы, методы, технологии, обеспечивающие эффективность личностного и профессионального развития и самосовершенствования;

- индивидуально-психологические свойства, качества и особенности личности, механизмы мотивации и способы регуляции поведения и деятельности;
- социально-психологические механизмы и закономерности поведения личности и группы;
- мировые тенденции развития образования;
- национальную систему образования и особенности ее модернизации;
- принципы применения психолого-педагогических знаний для решения личных социальных и профессиональных задач;
- основы семейной педагогики.

**Уметь:**

- осуществлять и организовывать продуктивное межличностное и профессиональное общение;
- определять и учитывать при решении жизненных и профессиональных проблем индивидуально-психологические и личностные особенности людей разного возраста и пола;
- учитывать социокультурные тенденции, закономерности и принципы обучения и воспитания при анализе общественной и образовательной практики;
- использовать психолого-педагогические знания, методы и современные технологии обучения для решения воспитательных, профессиональных, управленческих задач, проведения обучающих занятий с персоналом;
- осуществлять адекватную самооценку, разрабатывать и реализовывать проекты самообразования, самовоспитания и профессионального самосовершенствования;
- обеспечивать полноценное развитие и воспитание детей в семье, взаимосвязь поколений.

УМК по дисциплине «Основы психологии и педагогики» включает в себя 4 модуля.

Модуль – 0. «Введение в курс» содержит в себе информацию о том, что есть объект, предмет, задачи и методологические принципы психологии, каковы особенности психологии как науки, основные отличия научной психологии от житейской, методы психологии, стадии развития психики.

Модуль – 1. «Социальная психология и педагогика» раскрывает основные понятия: структура личности, самосознание личности, самооценка и уровень притязаний, социальная роль, психологическая совместимость, общение, конфликт.

Модуль – 2. «Психические процессы». В нем рассматриваются теоретические и практические вопросы, в результате освоения которых студент должен уметь характеризовать виды, свойства и основные закономерности психических процессов.

Модуль – 3. «Индивидуально-психологические свойства» включает в себя информацию о том, что такое направленность, мотив, темперамент, характер, способности.

В каждом разделе выделяются ключевые темы, обозначаются ведущая идея, главная проблематика и основные понятия.

Усвоение нового материала преимущественно сохраняется за лекциями. Для углубления, систематизации и обобщения знаний используются такие формы организации занятий как семинар, дискуссия, практические занятия и др. На этих же занятиях осуществляется предварительный контроль результатов обучения.

Предусмотрена управляемая самостоятельная работа студентов в виде написания письменных отчетов по выданным заданиям, эссе, рефератов и обсуждения докладов по предложенным темам.

Суммарная оценка результатов обучения осуществляется в рамках модуля посредством дифференцированных тестов и заданий. Зачетная форма контроля предполагает систему оценки: «зачтено» и «не зачтено».

## Распределение часов по курсу

Таблица

№ модуля	Тема модуля	Общее количество аудиторных часов	В том числе		
			Лекции	Семинарские занятия (час)	Управляемая самостоятельная работа с контролем
М-0	Введение	2	2		
М-1	Социальная психология и педагогика	22	10	8	4
М-2	Психические процессы	22	8	10	4
М-3	Индивидуальные психологические свойства	20	8	10	4
М-R	Заключение	2			
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>12</b>

## МОДУЛЬ № 0

### 1 КОМПЛЕКСНАЯ ЦЕЛЬ

**Студент должен:**

1. Знать: объект, предмет, задачи и методологические принципы психологии. Особенности психологии как науки. Отличия научной психологии от житейской. Основные методы психологии.
2. Характеризовать: стадии развития психики.
3. Формировать навыки применения психолого-педагогического знания для решения воспитательных, профессиональных задач.
4. Уметь: осуществлять адекватную самооценку.

### 2 УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ МОДУЛЯ

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
Занятие 1. Введение в курс.	1. Введение в психологию. 2. Предмет, задачи дисциплины «Основы психологии и педагогики». 3. Отличие психики человека от психики животных. Биологические основы психики.	Лекция	2

## МОДУЛЬ № 1

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

### 1 КОМПЛЕКСНАЯ ЦЕЛЬ

**Студент должен:**

1. Знать: основные понятия: структура личности; самосознание личности; самооценка и уровень притязаний личности; социальные роли; понятие психо-



логической совместимости, общение; манипулятивное общение; деловое общение, конфликт, Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Психологические аспекты принятия управленческих решений.

2. Уметь: определять положения членов группы в межличностных отношениях на основе социометрических показателей; оценивать психологический климат в группе; проводить самодиагностику индивидуальных доминантных стратегий поведения в конфликтных ситуациях; организовывать работу малых коллективов; вести переговоры; разрабатывать контракты с другими заинтересованными участниками; взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

3. Характеризовать: теоритические и экспериментальные концепции личности; виды коммуникаций; функции и механизмы социальной перцепции.

4. Формировать: навыки быть способным к социальному взаимодействию; способности к межличностным коммуникациям; способности к критике и самокритике; умение учиться и повышать свою квалификацию в течение всей своей жизни, умение быть способным породить новые идеи (креативность).

## **2 УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ МОДУЛЯ**

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
Занятие 1.	Личность.	Лекция	2
Занятие 2.	Межличностные отношения и общение.	Лекция	2
Занятие 3.	Общение как коммуникативный процесс, как взаимодействие ,как восприятие и познание людьми друг друга.	Практическое	2
Занятие 4.	Психология конфликта.	Лекция	2
Занятие 5.	Анализ конфликтных ситуаций.	Практическое	2
Занятие 6.	Социальная психология групп.	Семинар-практикум	4
Занятие 7.	Психология управления.	Лекция	2

Занятие 8.	Лидерство.	УСРС	2
Занятие 9.	Педагогика в системе наук о человеке.	Лекция	2
Занятие 10.	Развитие, воспитание и социализация личности.	УСРС	2
<b>Итого по М - 1</b>			22

### 3 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

#### 3.1 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

**Атрибуция каузальная** — интерпретация человеком восприятия причин и мотивов поведения других людей.

**Визуальное общение** — разновидность невербального общения, представляющего собой зрительный контакт, первоначальное изучение которого связывали с интимным общением.

**Внушение** есть целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу (носит вербальный характер).

**Группа** — социальная общность людей, объединенных на основании ряда признаков, относящихся к содержанию совместно выполняемой ими деятельности или характеру общения.

**Заражение** — бессознательная, невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям (носит невербальный характер).

**Индивид** — отдельное живое существо, представитель биологического вида.

**Индивидуальность** — сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей.

**Идентификация** — процесс и результат самоотождествления с другим человеком, группой (**групповая идентификация**) на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение их в свой внутренний мир и принятие как собственных норм ценностей и образцов.

**Личность** — человеческий индивид как субъект межличностных и социальных отношений и сознательной деятельности.

**Личностный смысл** — субъективное отношение личности к явлениям объективной действительности.

**Направленность личности** — совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих поведение и деятельность личности относительно независимо от конкурентных условий.

**Потребность** — основной источник активности человека и животных; внутреннее состояние нужды, выражающее их зависимость от конкретных условий существования.

**Проксемика** — особая область психологии, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения.

**Рефлексия** — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. В социальной психологии под рефлексией понимается осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению.

**Социализация** — процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта.

**Статус** — положение человека в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии.

**Стереотип** — некоторый устойчивый образ какого-либо явления или человека, которым пользуются в общении как средством «сокращения» процесса узнавания.

**Эмпатия** — постижение эмоционального состояния, проникновение в чувствование в переживания другого человека.

**Эффект ореола** — распространение общего оценочного впечатления о человеке на восприятие его поступков и личностных качеств.

**Эффект первичности** проявляется в том, что при восприятии незнакомого человека преобладает та информация о нем, которая предъявлялась раньше.

**Эффект новизны**, напротив, проявляется в ситуациях восприятия знакомого человека и заключается в том, что последняя, т. е. более новая, информация оказывается наиболее значимой.

## **4 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **4.1 Материалы к лекции**

#### **ТЕМА ЛЕКЦИИ « ЛИЧНОСТЬ »**

##### **ПЛАН**

1. Общее представление о личности.
2. Психологические теории личности.
3. Структура личности.
4. Формирование и развитие личности

##### **Основной текст**

### **4.2 Предмет психологии личности**

На вопрос, что такое личность, психологи отвечают по-разному, и в разнообразии их ответов, отчасти и в расхождении мнений на этот счет, проявляется сложность самого феномена личности. Не раздумывая, можно осознать, что, говоря о личности, нельзя ограничиваться только биологическими характеристиками. Личность – не материальное существо или природная категория, а социально-культурологическая конструкция.

Каждая общность вырабатывает свои представления о личности, ее отличительных чертах, которые составляют «хорошую» личность. Но невозможно узнать, что же есть личность без понимания качеств, которые соци-

альная группа предписывает человеческому существу, являющемуся личностью. Эти качества могут меняться со временем и обстоятельствами. К примеру, у народа хинди существует традиционный взгляд на личность как позицию в системе социальных отношений. Они считают, что индивид не является личностью (Marriott, 1976), то есть физический представитель вида *Homo sapiens* не личность, пока не принадлежит к группе и не выполняет свои обязанности.

Во многих культурах индивид в его «физичности» не лучше, чем любое другое животное. Необходима трансформирующая сила культуры и общества для обращения животного в человека. Дефиниции личности могут варьироваться, но, похоже, есть некие центральные элементы, появляющиеся снова и снова. Эти общие характеристики предположительно аддиктивны и проявляются во время социокультурной эволюции человека как относящиеся к альтернативным определениям, более полезным в процессе биологического выживания.

Простой пример может проиллюстрировать этот процесс. Предположим, что где-то на земле существовали две соседствующие нации, каждая со своим уникальным языком и культурой. Одна из них, назовем ее «агацци», выработала представление о личности, как о ком-то, кто хорошо противостоит своим соседям. Другая группа, будем звать их «бамбани», определяла личность как «того, кто оправдывает ожидание коммуны». Все же остальное в окружающей среде двух групп абсолютно одинаково. Кооперация – лучшая стратегия выживания при давлении со стороны окружающей среды. Таким образом, есть смысл заключить, что устоять перед лицом трудностей «бамбани» имеют больше шансов, чем «агацци», и менее вероятно, что они дезинтегрируют. Конечно же, реальная жизнь гораздо более сложна, чем этот упрощенный пример, но, тем не менее, реальные общности часто достигают этого упрощенного уровня в построении своих моделей личности.

Модели, адаптированные различными культурами в различные времена, имеют важные черты сходства. Можно заключить, что общие элементы,

структурирующие личность, имеют значение для выживания любой человеческой группы, в любом времени и месте. Такое представление о личности определяет то, как общество воздействует на человеческие существа, окультуривая их животную природу, создавая модели личности. К примеру, родитель смотрит на ребенка, взращивая его, стремясь дать ему образование, через призму культурных представлений о том, что есть личность.

Слово «person» происходит от латинского «per» и «sonare», то есть, «через, посредством звучания». Это основано на факте, что в Древней Греции и Древнем Риме сценические актеры надевали маски, которые отражали их персонаж. И эти маски служили примитивными громкоговорителями, помогая усиливать голос актера. На концепцию личности повлиял этот имидж актера, играющего свою роль через маску. Поэтому философы и социологи часто рассматривали личность как нечто не подлинное, маскировку.

С самого начала в понятие «личность» был включен внешний, поверхностный социальный образ, который индивидуальность принимает, когда играет определенные роли – некая «личина», общественное лицо, обращенное к окружающим. К примеру, С. G. Jung (1954, 1959, 1960) позаимствовал у латыни термин «персона» для обращения к социальным маскам, которые мы учимся носить, чтобы прятать от нас самих, от других, подлинные стремления, желания и возможности, то, что было бы слишком опасно или сложно выражать. Формируя персону, индивид приспосабливается к социальным определениям самого себя, интернализирует коллективные идеалы общества.

Социолог Е. Goffmann (1959) разработал целостную модель самости, основанную на драматической модели. С его точки зрения, большинство наших дел в жизни – игра на сцене. Люди следуют ролям, которые представляют большее преимущество. И социальное взаимодействие, в основном, настаивает на репетициях, принимая или отвергая эти роли. Как С. G. Jung, так и Е. Goffmann видели в личности искусственный стратегический продукт. Основное различие между исследователями заключается в следую-

щем: С. G. Jung верил, что под маской персоны скрыта более глубокая и гениальная структура, а E. Goffmann считал, что маска скрывает пустоту.

Из вышеизложенного следует, что основные черты личности должны включать способность освоить роль на культурной сцене. Это включает в себя и способность распознавать роли других, и отвечать в соответствии с культурными сигналами, настроениями, и принимать другую роль. Именно по этой причине многие ранние общности считали представителей других племен не людьми, не личностями, так как их язык и привычки не были понимаемы. Например, греки называли всех других «варварами», потому что их язык был для них бессмысленной и звучал как «вар-вар». А в языке американского племени навахо (navajo) термин «люди» сохранился исключительно по отношению к представителям собственного племени.

Концептуальное значение понятия личности многогранно – оно охватывает широкий спектр внутренних психических процессов, обуславливающих особенности поведения человека в различных ситуациях. Наиболее перспективной исходной позицией в отечественной психологии является понимание личности как реального деятельного человека – общественного индивида. Способом существования личности является деятельность, в которой личность и проявляется и формируется. В деятельности же индивид присваивает социальный опыт и формируется как личность. Следовательно, *личностью мы можем назвать индивида, обладающего механизмом усвоения социального опыта.*

Выделяют следующие *свойства личности*:

- личность – абстракция;
- личность не включает генотипические и физиологические особенности;
- личность – совокупность социальных качеств человека;
- способ существования – деятельность.

### ***Аспекты изучения человека***

*Индивид* – это данный конкретный человек со всеми присущими ему особенностями (один из людей). «Индивид, – как правильно указывает

Е. В. Шорохова (1966), – обозначает человека как одного из людей, как носителя общих свойств, как некоторую единичность».

Человеком рождаются – личностью становятся. Новорожденный ребенок – это человеческий индивид, но еще не личность. В благоприятных условиях развития он станет личностью. Но детей, выросших за пределами общества, и росших без изучения языка и социальных норм, часто невозможно отнести к личностям. Так же не определяются как личности индивиды, которые из-за генетических дефектов или вследствие какой-либо травмы ведут вегетативный образ жизни и не способны взаимодействовать с кем-либо. То же относится и к массовым убийцам и другим психопатам или социопатам (S. Hampson, 1995).

Личность – прижизненное системное образование, отражающее социальную сущность реального человека как сознательного субъекта познания и активного преобразователя мира. Индивидуальность – это личность в ее своеобразии (табл. 1). Это самое узкое по содержанию понятие. Оно содержит в себе лишь те индивидные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое отличает данного человека от других.

### ***Бихевиоризм***

*Представители:*

Эдвар Торндайк (1874-1949), Джон Брэдфорд Уотсон (1878-1958)

*Предмет изучения.*

Изучать не сознание, а поведение человека.

Личность – все то чем обладает индивид.

Человек в концепции бихевиоризма понимается, прежде всего, как реагирующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение.

*Основные теоретические положения.*

Благодаря манипуляциям внешними стимулами можно формировать у человека разные черты поведения.



Связь «ситуация-реакция» характеризуется признаками:

- 1) исходный пункт – проблемная ситуация;
- 2) организм противостоит ей как целое;
- 3) он активно действует в поисках выбора;
- 4) выучивается путем упражнения.

Законы «естественного отбора» полезных действий у индивида:

- закон упражнения – при прочих равных обстоятельствах реакция на ситуацию связывается с ней пропорционально частоте повторения связей и их силе;
- закон готовности – упражнения изменяют готовность организма к проведению нервных импульсов;
- закон ассоциативного сдвига – если при одновременном действии раздражителей один из них вызывает реакцию, то другие приобретают способность вызывать ту же самую реакцию;
- закон эффекта.

Сфера психологии – взаимодействие между организмом и средой.

Коннексия – это элемент поведения.

*Практика.*

Человек полностью зависит от своей среды, и всякая свобода действий, которой, как ему кажется, которой он может пользоваться – чистая иллюзия.

Одна из главных причин сделавших нас такими, какие мы есть, связана с нашей склонностью подражать поведению других людей с учетом того, насколько благоприятны, могут быть результаты такого подражания для нас.

Таким образом, на человека влияют не только внешние условия: он также постоянно должен предвидеть последствия своего поведения путем его самостоятельной оценки.

*Вклад.*

Подняли эксперимент на высокую ступень исследования.

В результате проделанной работы было выявлено 16 типов поведения.

(перцептивное поведение, защитное, индуктивное, привычное, утилитарное, ролевое, сценарное, моделирующее, уравнивающее, освобож-

дающее, атрибутивное, экспрессивное, автономное, утверждающее, исследовательское, эмпатическое.)

### **Фрейдизм**

*Представители:*

Зигмунд Фрейд (1856–1939)

*Предмет изучения.*

Бессознательные психические процессы.

*Основные теоретические положения.*

Психическая жизнь состоит из трех уровней: бессознательного, предсознательного и сознательного. Бессознательный уровень – насыщено сексуальной энергией, т.е. либидо, которое прорывается сквозь цезуру сознания, выражается в нейтральных формах, но имеющих символический план (шутки, обмолвки, сновидения и т.д.)

Концепция об инфантильной сексуальности:

Ребенок до 5-6 летнего возраста проходит фазы: оральную, анальную и фаллическую.

«Эдипов комплекс» – определенная мотивационно – аффективная формула отношения ребенка к своим родителям.

Компоненты личности: «ид»(оно) – носитель инстинктов, подчиняется принципу удовольствия; «эго»(Я) – следует принципам реальности; «супер-эго»(сверх-Я) – носитель моральных стандартов. Из-за их несовместимости появляются «защитные механизмы»:

вытеснение – произвольное устранение из сознания чувств, мыслей и стремления к действию;

регрессия – соскальзывание на более примитивный уровень поведения или мышления;

сублимация – механизм, посредством которого сексуальная энергия разряжается в виде деятельности, приемлемой для индивида или общества (творчество и т.д.)

### *Практика.*

- Опыты с гипнозом показали, что чувства и стремления могут направлять поведение субъекта, даже когда они не осознаются им.
- Метод «свободных ассоциаций» т.е. попытка объяснить, чему соответствуют ассоциации не в мире внешних объектов, а во внутреннем мире субъекта (их двойственность).

Положение о символическом характере снов. По мнению Фрейда, в этой символике иносказательно подает о себе весть мир бессознательных потаенных влечений.

Существуют две категории инстинктов:

1. сохранение жизни (инстинкт любви – ЭРОС)
2. противодействуют жизни и стремятся вернуть ее в неорганическое состояние (инстинкт смерти – ТАНАТОС)

### *Вклад.*

Недостатком Фрейдизма является преувеличение роли сексуальной сферы в жизни и психике человека, человек понимается в основном как биологическое сексуальное существо, которое находится в состоянии непрерывной тайной войны с обществом, заставляющим подавлять сексуальные влечения.

## ***Гештальтпсихология***

### *Представители:*

Макс Вертгеймер (1880-1943), Вольфганг Келер (1887-1967), Курт Коффка (1886-1941).

### *Предмет изучения.*

Учение о целостности психических явлений.

### *Основные теоретические положения.*

Постулат: Первичными данными психологии являются целостные структуры (гештальты), в принципе не выводимые из образующих их компонентов. Гештальтам присущи собственные характеристики и законы.

Понятие «инсайта» - (от *англ.* понимание, озарение, внезапная догадка) – интеллектуальное явление, суть которого в неожиданном понимании стоящей проблемы и нахождение ее решения.

*Практика.*

В основе практики лежала одна из двух сложных концепций мышления – либо ассоцианистская (обучение строиться на упрочнении связей между элементами), либо формально – логического мышления. Обе препятствуют развитию творческого, продуктивного мышления. У детей, обучающихся геометрии в школе на основе формального метода, несравненно труднее выработать продуктивный подход к задачам, чем у тех, кто вообще не обучался.

*Вклад.*

Гештальтпсихология считала, что целое определяется свойствами и функции его частей. Гештальтпсихология изменила прежнее воззрение на сознание, доказывая, что его анализ призван иметь дело не с отдельными элементами, а с целостными психическими образами.

Гештальтпсихология выступала против ассоциативной психологии, расчленяющей сознание на элементы.

### ***Отечественная психология***

*Представители:*

И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, В.А. Вагнер, Н.Н. Ланге, А.Ф. Лазурский, П.Ф. Лесгафт ...

*Предмет изучения.*

Психические процессы – это свойство высокоорганизованной материи.

*Практика.*

Павлов – разработка проблем патопсихологии (сигнальные системы, учение о типах высшей нервной деятельности)

Бехтерев – огромный материал по патопсихологическим исследованиям. Исследовал проблему галлюцинаций, слуховые иллюзии.

Развитие направлений таких как:

Военная психофизиология, военная психотехника, авиационная психология ...

Педагогическая психология – стимулирование задач социального воспитания.

Психология ребенка.

*Вклад.*

Развитие науки позволило во многих городах организовать и запустить в работу психотехнические лаборатории.

Было создано Всесоюзное общество по психотехнике.

В отечественной психологии прочно утверждается принцип развития: психика животных и сознание человека могут получить адекватное объяснение лишь в том случае, если они рассматриваются в развитии.

### ***Гуманистическая психология***

*Представители:*

Оппорт, Мюррей, Мерфи, Мей, Маслоу, Роджерс.

*Предмет изучения.*

Уникальная и неповторимая личность, постоянно созидаящая себя, осознающая свое назначение в жизни.

Изучает здоровье, гармоничные личности, достигшие вершины личностного развития, вершины «самоантуализации».

*Основные теоретические положения.*

Базируется на иерархии потребностей человека.

Осуществление самого себя.

Сознание собственного достоинства.

Социальные потребности.

Потребности в надежности.

Физиологические основные потребности.

Непригодность исследования животных для понимания человека.

*Практическое применение.*

Гуманистическая психология – современное направление в психологической науке.

Есть некоторые приемы и понятия, которые применяются. На сегодняшний день это:

Основные целостные самоактуализирующиеся личности.

Этапы деградации личности.

Поиск смысла жизни.

*Вклад.*

Гуманистическая психология выступает против построения психологии по образцу естественных наук и доказывает, что человек, даже будучи объектом исследования, должен изучаться как активный субъект, оценивающий экспериментальную ситуацию и выбирающий способ поведения.

### **Социально-психологические основы общения**

*«Жизнь – самая большая ценность, какой обладает человек, а самая большая роскошь в этой жизни – роскошь человеческого общения».*

А. Сент-Экзюпери

*«Научиться общаться труднее, чем слетать на Луну».*

В. Леви

Способность эффективно общаться – это искусство, которым должен владеть каждый, а особенно будущий руководитель, которому наряду с профессиональными знаниями необходимо научиться эффективно, профессионально общаться.

Человек, как и всякое живое существо, неразрывно связан со средой своего обитания. Чтобы существовать, живое существо должно обладать средствами связи, соединяющими его жизненные потребности с предметами и явлениями окружающей среды. Этим средством связи в человеческом об-

щество является общение. Среди факторов, формирующих личность, в психологии выделяют понятие «общение».

Человек – существо общественное, и он постоянно общается с другими людьми (дома, на работе, в транспорте, в гостях и т.д.). Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества. В общении реализуются социальные отношения людей: общественные и межличностные.

Задача общения – посильная, разрешимая, легкая для тех, кто умеет общаться, ладить с людьми, вызывать их на доверительный разговор, создавать положительную психологическую атмосферу.

Общение – универсальная деятельность, в которой участвуют люди всех возрастов, профессий и социальных статусов. Однако есть профессии (журналисты, педагоги, медики, юристы, политики и многие другие), для которых разговор (беседа, интервью, переговоры) – приоритетная форма и преобладающий способ решения профессиональных задач.

Узнать, выведать, заполучить необходимые мнения, сведения, факты – не с этого ли начинается любое дело?

Все люди ежедневно и не раз задают вопросы и выслушивают ответы.

**Общение** – сложный многоплановый процесс установления и развития психологических контактов между людьми, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании, в обоюдном обмене чувствами, мнениями, самооценке.

***Характеристика основных понятий: коммуникация, интеракция,  
социальная перцепция***

В едином процессе общения обычно выделяют три стороны:

- 1) коммуникативную (передача информации);
- 2) интерактивную (взаимодействие);
- 3) перцептивную (взаимовосприятие).

Рассматриваемое в единстве этих трех сторон общение выступает как способ организации совместной деятельности и взаимоотношений включенных в нее людей.

Несомненна связь общения и деятельности. Но возникает вопрос: является ли общение частью, стороной, аспектом совместной деятельности или это два самостоятельных, равноправных процесса? В совместной деятельности человек должен по необходимости объединяться с другими людьми, общаться с ними, т.е. вступать в контакт, добиваться взаимопонимания, получать информацию и т.д. Здесь общение выступает как сторона, часть деятельности, но этим человек не ограничивается, он при этом репрезентирует себя, свои особенности, свою индивидуальность другим людям. Произведенный предмет (построенное здание, посаженное дерево, написанная книга, сочиненная или исполненная песня) – это, с одной стороны, предмет деятельности, а с другой – средство, с помощью которого человек утверждает себя в общественной жизни, потому что этот предмет воспроизведен для других людей. Этим предметом опосредствуется отношение между людьми, создается общение как производство общего, равно принадлежащего и тем, кто творит и делает, и тем, кто потребляет, присваивает.

Таким образом, деятельность – часть, сторона общения, а общение – часть, сторона деятельности, но вместе они образуют неразрывное единство во всех случаях.

Способы, сфера и динамика общения определяются социальными функциями вступающих в него людей, их положением в системе общественных отношений, принадлежностью к той или иной общности; они регулируются факторами, связанными с производством, обменом и потреблением, а также сложившимися в обществе законами, правилами, нормами, социальными институтами и т.д.

По существу, трудно найти такие психические явления, свойственные человеку, которые так или иначе не были включены в процесс общения. Именно в общении, неразрывно связанном с деятельностью, индивид овладевает опытом,



выработанным человечеством. С точки зрения развития личности в процессе общения диалектически сочетаются две противоречивые тенденции: с одной стороны, личность приобщается к жизни общества, усваивает опыт, накопленный человечеством, а с другой – происходит ее обособление.

Итак, многоплановый, многоуровневый процесс общения имеет три стороны. Остановимся на характеристике каждой из них.

### **Общение как обмен информацией**

В последние годы в науке наряду с понятием общения используется понятие коммуникация. Но это не одно и то же. *Общительность* – склонность общаться. *Коммуникабельность* – способность общаться. *Коммуникация* – более широкое по объему понятие, нежели общение.

*Коммуникация* – процесс двустороннего обмена информацией, ведущей к взаимному пониманию. Коммуникация в переводе с латинского языка обозначает «общее, разделяемое со всеми». Если не достигается взаимопонимание, то коммуникация не состоялась. Чтобы убедиться в успехе коммуникации, необходимо иметь обратную связь – информацию о том, как люди вас поняли, как они воспринимают вас, как относятся к проблеме.

*Коммуникативная компетентность* – способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Для эффективной коммуникации характерно:

- 1) достижение взаимопонимания партнеров;
- 2) лучшее понимание ситуации и предмета общения.

Вначале несколько слов о функциях общения на индивидуальном уровне жизни человека. Функции эти многообразны, но обычно выделяют три класса этих функций: информационно-коммуникативную, регуляционно-коммуникативную и эффектно-коммуникативную. И на основе этого обычно выделяют три стороны общения: как обмен информацией, как межличностное взаимодействие и как понимание людьми друг друга. Когда говорят об общении как об обмене информацией, подразумевают коммуника-

тивную сторону общения. Когда говорят о коммуникации в узком смысле слова, прежде всего, имеют в виду тот факт, что в ходе совместной деятельности люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, настроениями и пр. Все это можно рассматривать как информацию. Отсюда можно сделать очень заманчивый вывод и интерпретировать весь процесс человеческой коммуникации в терминах теории информации. Однако такой подход нельзя рассматривать как методологически корректный, ибо в нем опускаются некоторые важные характеристики именно человеческой коммуникации, не сводимые только к передаче информации. Тем более что при таком подходе фиксируется лишь одно направление информации.

Поэтому, не исключая возможностей, применения некоторых положений теории информации при описании коммуникативной стороны общения, необходимо четко расставить все акценты и выявить специфику самого обмена информацией, действительно присутствующего и в случае коммуникации между двумя людьми. Во-первых, общение нельзя рассматривать как отправление информации или как прием ее, потому что в отличие от простого движения информации здесь мы имеем дело с отношением двух индивидов, каждый из которых является активным субъектом: взаимное информирование их предполагает налаживание совместной деятельности. В коммуникативном процессе происходит не только «движение информации», но и, как минимум, активный обмен ею. Особую роль для каждого участника общения играет значимость информации при условии, что информация не просто принята, но и понята, осмыслена.

Во-вторых, характер обмена информацией между людьми определяется тем, что посредством системы знаков партнеры могут повлиять друг на друга. Иными словами – обмен такой информацией обязательно предполагает воздействие на партнера. Коммуникативное влияние, которое здесь возникает, есть не что иное, как психологическое воздействие одного человека на другого.

В-третьих, коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно лишь тогда, когда оба участника общения обладают единой системой кодирования. Но, даже зная значения одних и тех же слов, люди не всегда понимают их одинаково: тому причиной социальные, политические, возрастные особенности. Еще Л.С. Выготский отмечал: «Мысль никогда не равна прямому значению слов».

И, в-четвертых, в условиях человеческой коммуникации могут возникать совершенно специфические коммуникативные барьеры, которые носят социальный и психологический характер. С одной стороны, такие барьеры могут возникать из-за того, что отсутствует единое понимание ситуации общения, вызванное глубинными различиями, существующими между партнерами. Различия могут быть социальные, политические, религиозные, профессиональные и т.п. Вся ситуация коммуникативного акта значительно усложняется благодаря их наличию. С другой стороны, барьеры могут носить и чисто выраженный психологический характер, возникая или вследствие индивидуальных психологических особенностей общающихся, или в силу сложившихся между ними особого рода психологических отношений. В этом случае особенно четко выступает та связь, которая существует между общением и отношением. Все эти особенности человеческой коммуникации не позволяют рассматривать ее только в терминах теории информации.

### **Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения)**

Интерактивная сторона общения – условный термин, обозначающий характеристику компонентов общения, связанных с взаимодействием людей, непосредственной организацией их совместной деятельности. Цели общения отражают потребности совместной деятельности людей. Общение всегда должно предполагать некоторый результат – изменение поведения и деятельности других людей. Здесь общение и выступает как межличностное взаимодействие, т.е. совокупность связей и взаимовлияний людей, складывающихся в их совместной деятельности. Межличностное взаимодействие

представляет собой последовательность развернутых во времени реакций людей на действия друг друга: поступок индивида А, изменяющий поведение индивида В, вызывает со стороны последнего ответные реакции, которые, в свою очередь, воздействуют на поведение А.

Совместная деятельность и общение протекают в условиях социального контроля на основе социальных норм – принятых в обществе образцов поведения, регламентирующих взаимодействие и взаимоотношение людей, и образующих специфическую систему. Их нарушение включает механизмы социального контроля, обеспечивающего коррекцию поведения, отклоняющегося от нормы. О существовании и принятии норм поведения свидетельствует однозначное реагирование окружающих на поступок кого-либо, отличающийся от поведения всех остальных. Диапазон социальных норм чрезвычайно широк: от образцов поведения, отвечающего требованиям трудовой дисциплины, воинского долга, патриотизма, до правил вежливости.

Обращение людей к социальным нормам делает их ответственными за свое поведение, позволяет регулировать действия и поступки, оценивая их как соответствующие или несоответствующие этим нормам. Ориентируясь на нормы, человек соотносит формы своего поведения с эталонами, отбирает нужные и таким образом регулирует свои отношения с другими людьми. Социальный контроль в процессах взаимодействия осуществляется в соответствии с репертуаром ролей, «исполняемых» общающимися людьми. В психологии под ролью понимается нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию (по должности, возрастным или половым характеристикам и т.п.). Каждая роль, в которую вступает субъект, должна отвечать совершенно определенным требованиям и определенным ожиданиям окружающих. Один и тот же человек выполняет различные роли. Множественность ролевых позиций нередко порождает их столкновение – **ролевые конфликты**. Взаимодействие людей, исполняющих различные роли, регулируется ролевыми ожиданиями. Хочет или не хочет человек, но окружающие ожидают от него

поведения, соответствующего определенному образцу. «Исполнение» роли подвержено социальному контролю и обязательно получает общественную оценку, а сколько-нибудь значительное отклонение от образца осуждается.

Итак, исходным условием успешности общения является соответствие поведения взаимодействующих людей ожиданиям друг друга. Нельзя представлять себе общение всегда и при всех обстоятельствах гладко протекающим и лишенным внутренних противоречий. В некоторых ситуациях обнаруживается антагонизм позиций, отражающий наличие взаимоисключающих ценностей, задач и целей, что иногда оборачивается взаимной враждебностью – возникает **межличностный конфликт**. Социальная значимость конфликта различна и зависит от ценностей, лежащих в основе межличностных отношений.

В совместной деятельности причинами конфликтов могут выступать два рода детерминант: предметно-деловые разногласия и расхождение личностно-прагматических интересов. Причем конфликты второго рода характеризуются нагнетанием высокой эмоциональной напряженности. Причиной возникновения конфликтов являются также непреодоленные смысловые барьеры в общении, препятствующие налаживанию взаимодействия общающихся. Смысловой барьер в общении – это несовпадение смыслов высказанного требования, просьбы, приказа для партнеров в общении, создающее препятствие для их взаимопонимания и взаимодействия. Особенно существенную роль смысловые барьеры приобретают в так называемом педагогическом общении, что объясняется возрастной разницей, жизненным опытом одних и отсутствием его у других, расхождением в интересах и, что особенно важно подчеркнуть, зачастую ошибками в выборе воспитательных воздействий со стороны старших.

Здесь важное значение имеет понятие **личностного смысла**, глубоко проанализированное в работах А.Н. Леонтьева. Известно, что, помимо общепринятой системы значений, слова, как и другие факты сознания человека, имеют некоторый личностный смысл, некоторую особую значимость, инди-

видуальную для каждого. Личностный смысл, т.е. особую значимость, для человека приобретает то, что связывает цели деятельности с мотивами ее осуществления, то, в чем сказываются запечатленными его потребности. Одно и то же слово, действие, обстоятельство могут иметь различный смысл для разных людей. Поэтому в общении важную роль играет умение поставить себя на место того, с кем общаешься. Другими словами, в любой ситуации общения требуется «одинаковое понимание ситуации», т.е. понимание стратегии и тактики поведения партнера по ситуации. Стратегия и тактика взаимодействия только и могут быть разработаны на основе взаимопонимания. Причем, если стратегия взаимодействия определена выполняемой социальной деятельностью, тактика взаимодействия определяется непосредственным представлением о партнере. В единстве этих двух моментов и создается реальная ситуация взаимодействия.

Интересная теория конфликтного общения разработана американским психотерапевтом Э. Бернсом. С его точки зрения, в каждом человеке существует три «Я»: Дитя (зависимое, подчиняемое и безответственное существо); Родитель (напротив, независимый, неподчиняемый и берущий ответственность на себя) и Взрослый (умеющий считаться с ситуацией, понимать интересы других и распределять ответственность между собой и ими). «Я» в виде Дитя у человека возникает и развивается в детстве; в том же возрасте за счет подражания старшим и желания быть на их месте формируется родительское «я»; что касается «я» в форме взрослого, то оно складывается долго, порой десятилетиями, за счет жизненного опыта субъекта и накопления того, что называют житейской мудростью.

И вот, выступая в позиции Дитя, человек выглядит подчиняемым и неуверенным в себе, в позиции Родителя – самоуверенно-агрессивным; в позиции взрослого – корректным и сдержанным. Во взаимодействии людей эти позиции согласованы лишь тогда, когда один из партнеров готов принять позицию, определенную для него другим партнером.

Представим себе, что педагог обращается к школьнику, предпринимая обычную в таких случаях форму взаимодействия Родитель – Дитя или Взрослый – Дитя. Школьнику и в голову не придет протестовать против предлагаемой ему детской позиции, и он обычно на нее согласен. Но тот же педагог, обращаясь в подобном тоне на улице к незнакомому юноше, рискует встретить отпор, хотя бы потому, что с подросткового возраста и далее любому человеку кажется крайне важным, чтобы его больше не считали ребенком.

Суть теории Э. Бернса сводится к тому, что, когда ролевые позиции партнеров по общению согласованы, их акт взаимодействия доставляет обоим чувство удовлетворения. Если положительная эмоция заранее присутствует в общении на радость партнеров, то такой тип взаимодействия Э. Бернса называет «поглаживанием». При согласовании позиций, о чем бы ни говорили собеседники, у них идет обмен поглаживаниями. Лишение ответного поглаживания уже задевает человека, если же, вопреки его ожиданиям, к нему еще и обращаются с несогласованной позиции (как Родитель и Дитя или как Взрослый и Дитя), это вызывает гнев и может стать причиной конфликта. Как видно из всего сказанного, с психологической точки зрения содержание контакта может быть очень многообразным по ролевым позициям партнеров, и для всего диалога может иметь решающее значение то, насколько правильно выбрана позиция, насколько она согласована между партнерами по общению. То, какую позицию мы займем в контакте, сразу же определяет и круг психологических ролей, которые нам предстоит исполнить.

### **Влияние в условиях межличностного взаимодействия**

Основным направлением прикладных исследований психологического влияния или воздействия является изучение такой его функциональной формы, как воспитательное воздействие. Исследования многих отечественных психологов показывают, что эти проблемы группируются вокруг изучения воспитателя (как индивидуального или группового субъекта воздействия) и

требований, которым он должен удовлетворять, чтобы добиваться поставленных целей.

Для теоретического анализа проблемы необходимо уточнить исходное понятие психологического воздействия. Иногда феномен психологического воздействия смешивается с феноменом действия. Между тем эти феномены различны. Действие субъекта, направленное на физический объект, выглядит как оперирование этим объектом. В то же время психологическое воздействие имеет иную направленность: не на физический объект, а на индивидуальный или групповой субъект, на его психику. Психологическое воздействие выступает как **субъект-субъектное отношение**.

Психологическое воздействие есть структурная единица, компонент общения. По своей сущности психологическое воздействие представляет проникновение одной личности (или группы лиц) в психику другой личности (или группы лиц). Целью или результатами этого проникновения является изменение, перестройка индивидуальных или групповых психических явлений (взглядов, отношений, мотивов, установок, состояний и т.п.). Перестройка психики личности или групповых психических явлений под влиянием психологического воздействия может быть различной как по широте охвата психических явлений, так и по стойкости их изменений. Так, силой педагогических воздействий воспитатель может перестроить отношение ученика к тому или иному учебному предмету. О более широких изменениях психики можно говорить тогда, когда перестраивается целая группа психических явлений, например эмоциональная сфера личности. Изменения личности под влиянием других людей могут быть временными, преходящими или устойчивыми. Наблюдения показывают, что многие и даже большинство взрослых людей сознательно перенимают друг у друга взгляды, оценочные суждения и побуждения, которые сохраняются на протяжении многих лет, выдерживая многочисленные испытания, несмотря на превратности судьбы.

В любой форме психологическое воздействие всегда основывается на определенных мотивах и преследует конкретные цели. Однако как отдельная



личность, так и группа избирательно относятся к психологическим воздействиям и связано это с тем, что на пути данных воздействий стоит психологическая защита – своеобразный фильтр, отделяющий желательные воздействия от нежелательных, полезные от вредных, соответствующие потребностям, убеждениям и ценностным ориентациям личности или группы и требованиям их социального окружения – от противоречащих им. Таким образом, психологическое воздействие отнюдь не всемогуще, хотя при определенных условиях можно вызвать известные изменения в психике людей, а через нее – в их деятельности и поведении.

### **Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения)**

Как уже было сказано, взаимодействие невозможно без взаимопонимания. При этом очень важно, как воспринимается партнер по общению, иными словами, восприятие одним человеком другого. Этот процесс выступает, как обязательная составная часть общения и условно может быть назван перцептивной стороной общения. Здесь речь идет об особенностях межличностной перцепции, т.е. о восприятии человека человеком. Отметим сразу, что термин «восприятие» здесь употреблен не в общепсихологическом понимании. На самом деле речь идет не столько о восприятии, сколько о познании другого человека. Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, постольку он всегда и воспринимается другим человеком как личность. На основе внешней стороны поведения мы, по словам С.Л. Рубинштейна, как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в общении. В ходе познания другого человека одновременно осуществляются и эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, и основанная на этом стратегия изменения его поведения, и построение стратегии своего собственного поведения.

Таким образом, имеются в виду специфические черты восприятия социальных объектов, к которым относятся: восприятие не только физических характеристик объекта, но и поведенческих его характеристик, т.е. формирование представления о его намерениях, мыслях, способностях, эмоциях, установках и т.д. Кроме того, в содержание этого же понятия включается формирование представления о тех отношениях, которые связывают объект и субъект восприятия. В самом общем плане можно сказать, что восприятие другого человека означает восприятие его внешних признаков, соотнесение их с личностными характеристиками воспринимаемого индивида и интерпретацию на этой основе его поступков.

Однако в эти процессы включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы и установки другого, но и то, как этот другой понимает его потребности, мотивы и установки. Каждый из участников, оценивая другого, стремится построить определенную систему интерпретации его поведения, в частности причин его. В обыденной жизни люди сплошь и рядом не знают действительных причин поведения другого человека или знают их недостаточно. Тогда в условиях дефицита информации они начинают приписывать друг другу причины поведения либо на основе сходства поведения воспринимаемого лица с каким-то другим образцом, либо на основе анализа собственных мотивов, предполагаемых в аналогичной ситуации.

### **Механизмы и феномены восприятия человека человеком**

Представление о другом человеке тесно связано с уровнем собственного самосознания. Связь эта двояка: с одной стороны, богатство представлений о самом себе определяет и богатство представлений о другом человеке, с другой – чем полнее раскрывается другой человек, тем шире становятся и

представления о самом себе. Аналогичная мысль была высказана еще Л.С. Выготским: «Личность становится для себя тем, что она есть в себе, через то, что она представляет собой для других». Таким образом, человек осознает себя через другого человека. Анализ осознания себя через другого включает две стороны: идентификацию и рефлексю.

**Идентификация** – это способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его характеристикам самого субъекта. Термин «идентификация» буквально означает уподобление себя другому. В реальных ситуациях взаимодействия люди пользуются таким приемом, когда предположение о внутреннем состоянии партнера по общению строится на основе попытки поставить себя на его место. Таким образом, идентификация выступает в качестве одного из механизмов познания и понимания другого человека.

Экспериментально установлена тесная связь между идентификацией и другим, близким по содержанию явлением – **эмпатией**. Эмпатия также определяется как особый способ понимания другого человека. Однако здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там, и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Но взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения – не обязательно означает отождествить себя с этим человеком. Если я отождествляю себя с кем-то, это значит, что я строю свое поведение так, как строит его этот другой. Если же я проявляю к нему эмпатию, я просто принимаю во внимание линию его поведения (отношусь к ней сочувственно), но свою собственную могу строить совсем по-иному.

**Рефлексия** – это еще один механизм понимания другого человека. В психологии под рефлексией понимается осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению, т.е. как будет партнер по общению понимать меня. В этом случае имеет место как бы своеобразное

удвоение зеркальных отражений друг друга. Восприятие людьми друг друга в то же самое время есть и определенное взаимодействие двух участников этого процесса, причем взаимодействие, имеющее две стороны: оценка друг друга и изменение каких-то характеристик друг друга. При этом каждый участник общения, оценивая другого, стремится построить определенную систему интерпретации его поведения, в частности его причин. В обыденной жизни люди, как правило, не зная истинных причин поведения другого человека в условиях дефицита информации, начинают приписывать друг другу причины поведения. Такое приписывание причин поведения другому человеку называется **каузальной атрибуцией**.

При восприятии людьми друг друга часто возникают различные эффекты. Более всего исследованы два из них: эффект ореола и эффект стереотипизации. Сущность **эффекта ореола** объясняется через формирование специфической установки на воспринимаемого, а также через направленное приписывание ему на основе этой установки определенных качеств. Эффект ореола заключается в том, что информация, получаемая о каком-то человеке, накладывается на тот образ, который уже был создан заранее. Этот образ, ранее существовавший, выполняет роль ореола, мешающего видеть действительные черты партнера по взаимодействию.

Другое явление, часто имеющее место в восприятии и понимании людьми друг друга, – это явление **стереотипизации**. Стереотип – это некоторый устойчивый образ какого-либо явления или человека, которым пользуются как известным штампом при взаимодействии с этим явлением. Стереотипизация – это классификация форм поведения и интерпретация их причин путем отнесения к уже известным (или кажущимся известными) явлениям, т.е. отвечающим социальным стереотипам. Стереотипизация может складываться как результат обобщения личного опыта субъекта межличностного восприятия, к которому присоединяются сведения, полученные из книг, кинофильмов и т.д. Следует учесть, что эти знания могут быть не только со-

мнительными, но и вовсе ошибочными, наряду с правильными заключениями, могут оказаться глубоко неверными.

Общение, как было показано, не может быть сведено к простой передаче информации. Для того чтобы быть успешным, оно обязательно предполагает обратную связь – получение субъектом информации о результатах взаимодействия. Сообщая что-то другому человеку, приказывая или обращаясь с просьбой или вопросом и, вообще, взаимодействуя с ним, индивид все время получает необходимую информацию об эффективности своего обращения к нему. Роль обратной связи в общении особенно отчетливо осознается, если сама ее возможность оказывается в силу каких-то причин блокирована. Если невозможно воспринимать собеседника зрительно, обедняется жестикация, возникает скованность движения. Сигналы, получаемые при восприятии поведения собеседника, становятся основанием для коррекции последующих действий и высказываний субъекта. Вообще восприятие собеседника или слушателя при общении выступает важным условием налаживания взаимопонимания. Таким образом, обратная связь в процессах межличностного восприятия выполняет осведомительную функцию и функцию саморегуляции.

Отдельные черты физического облика человека (лицо, руки, плечи), позы, жесты, интонации выступают как носители информации, которую следует принимать во внимание при общении. Особенно информативным носителем сигналов обратной связи оказывается лицо собеседника или слушателя. Впрочем, достаточно полное представление о восприятии субъекта общения другими людьми дает весь комплекс сигналов, поступающих от воспринимающего, и, прежде всего, анализ их поступков.

**Коммуникативная компетентность** – способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения (достижение большей определенности в понимании ситуации способствует разрешению проблем, обеспечивает достижение целей с оптимальным расходом ресурсов). Коммуни-

кативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.

Причинами плохой коммуникации могут быть:

- **стереотипы** – упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуации, в результате нет объективного анализа и понимания людей, ситуаций, проблем;

- **«предвзятые представления»** - склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что ново, необычно («Мы верим тому, чему хотим верить»). Мы редко осознаем, что толкование событий другим человеком столь же законно, как и наше собственное;

- **плохие отношения между людьми**, поскольку если отношение человека враждебное, что трудно его убедить в справедливости вашего взгляда;

- **отсутствие внимания и интереса собеседника**, а интерес возникает, когда человек осознает значение информации для себя: с помощью этой информации можно получить желаемое или предупредить нежелательное развитие событий;

- **пренебрежение фактами**, т.е. привычка делать выводы – заключения при отсутствии достаточного числа фактов;

- **ошибки в построении высказываний**: неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т.п.

- **неверный выбор стратегии и тактики общения.**

### **Стратегии общения:**

- 1) открытое – закрытое общение;
- 2) монологическое – диалогическое;
- 3) ролевое (исходя из социальной роли) – личностное (общение «по душам»).

Открытое общение – желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. Закрытое общение – нежелание либо неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение,

имеющуюся информацию. Использование закрытых коммуникаций оправдано в случаях:

1) если есть значительная разница в степени предметной компетентности и бессмысленно тратить время и силы на поднятие компетентности «низкой стороны»;

2) в конфликтных ситуациях открытие своих чувств, планов противнику нецелесообразно.

Открытые коммуникации эффективны, если есть сопоставимость, но не тождественность предметных позиций (обмен мнениями, замыслами). «Одностороннее выпрашивание» - полузакрытая коммуникация, в которой человек пытается выяснить позиции другого человека, и в то же время не раскрывает своей позиции. «Истерическое предъявление проблемы» - человек открыто выражает свои чувства, проблемы, обстоятельства, не интересуясь тем, желает ли другой человек «войти в чужие обстоятельства», слушать «излияния».

Выделяют следующие **виды общения**:

1) **«Контакт масок»** - формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используя привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т.п.) – набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику. В городе контакт масок даже необходим в некоторых ситуациях, чтобы люди «не задевали» друг друга без надобности, чтобы «отгородиться» от собеседника.

2) **Примитивное общение**, когда оценивают другого человека, как нужный или мешающий объект: если нужен – то активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнут или последуют агрессивные грубые реплики. Если получили от собеседника желаемое, то теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.

3) **Формально-ролевое общение**, когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием социальной роли.

**4) Деловое общение**, когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.

**5) Духовное межличностное общение друзей**, когда можно затронуть любую тему и не обязательно прибегать к помощи слов, друг поймет вас и по выражению лица, движениям, интонации. Такое общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, может предвидеть его реакции, интересы, убеждения, отношение.

**6) Манипулятивное общение** направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, «пускание пыли в глаза», обман, демонстрация доброты и т.п.) в зависимости от особенностей личности собеседника.

**7) Светское общение.** Суть светского общения в его беспредметности, т.е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на этот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

**Кодекс светского общения:**

- 1) вежливость, такт – «соблюдай интересы другого», «избегай возражений»;
- 2) одобрение, согласие – «не порицай другого», «избегай возражений»;
- 3) симпатии – «будь доброжелателем, приветлив».

**Кодекс делового общения иной:**

- 1) принцип кооперативности – «твой вклад должен быть таким, какого требует совместно принятое направление договора»;
- 2) принцип достаточности информации – «говори не больше и меньше, чем требуется в данный момент»;
- 3) принцип качества информации – «не ври»;
- 4) принцип целесообразности – «не отклоняйся от темы, сумей найти решение»;
- 5) «выражай мысль ясно и убедительно для собеседника»;



- б) «умей слушать и понять нужную мысль»;
- 7) «умей учесть индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела».

Если собеседник ориентируется на принцип «вежливости», а другой – на принцип кооперативности, они могут попасть в нелепую, неэффективную коммуникацию. Следовательно, правила общения должны быть согласованы и соблюдаться обоими участниками.

**Тактика общения** – реализация в конкретной ситуации коммуникативной стратегии на основе владения техниками и знания правил общения. Техника общения – совокупность конкретных коммуникативных умений и умений слушать.

### **Вербальные и невербальные средства общения**

Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный – от лат. слова устный, словесный) и неречевой (невербальный). Речь, как средство общения, одновременно выступает и как источник информации, и как способ взаимодействия на собеседника. Не следует забывать слова древнего поэта Саади:

«Умен ты или глуп, велик ты или мал

Не знаем мы, пока ты слова не сказал».

Средства, виды общения, анализ вербальных средств общения, функции и механизмы речи представлены на схемах.

**В структуру речевого общения** входят:

1. Значение и смысл слов, фраз («Разум человека проявляется в ясности его речи»). Играет важную роль точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации.

2. Речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высо-

кая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий), интонация, дикция речи. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

3. Выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыканье, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки – это кашель; нулевые звуки – паузы, а также звуки назализации – «хм-хм», «э-э-э» и др.

Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют 7 %, звуки и интонации – 38 %, неречевое взаимодействие – 53 % («говорим голосом, беседуем всем телом» Публиций).

**Невербальные средства** общения изучают следующие науки:

1. Кинестика изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций; мимика изучает движения мышц лица, жестика исследует жестовые движения отдельных частей тела, пантомимика изучает моторику всего тела: позы, осанку, поклоны, походку.

2. Такесика изучает прикосновения в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и др.

3. Проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении: выделяет следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

- **интимная зона** (15-45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;

- **личная или персональная зона** (45-120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами, предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;
- **социальная зона** (120-400 см обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают;
- **публичная зона** (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей – в лекционной аудитории, на митинге и пр.

Мимика – движение мышц лица, отражающее внутреннее эмоциональное состояние, способна дать истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70 % информации, т.е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Так, замечено, что человек пытается скрыть свою информацию (или лжет), если его глаза встречаются с глазами партнера менее 1/3 времени разговора.

По своей специфике взгляд может быть: деловой, когда он фиксируется в районе лба собеседника, это предполагает создание серьезной атмосферы делового партнерства; светский – когда взгляд опускается ниже уровня глаз собеседника (до уровня губ), это способствует созданию атмосферы светского непринужденного общения; интимный – когда взгляд направлен не в глаза собеседника, а ниже лица – на другие части тела до уровня груди. Специалисты утверждают, что такой взгляд говорит о большей заинтересованности друг другом в общении; взгляд искоса – говорит о критическом или подозрительном отношении к собеседнику.

Лоб, брови, рот, глаза, нос, подбородок – эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье, интерес, печаль и т.п. Причем, легче всего распознаются положительные эмоции: радость, любовь, удивление, труднее воспринимаются человеком отрицательные эмоции – печаль, гнев, отвращение. Важно заметить, что основную познавательную нагрузку в ситуации распознавания истинных чувств человека несут брови и губы. Научно доказано, что левая

сторона лица гораздо чаще выдает эмоции человека; это вызвано тем, что правое полушарие, контролирующее эмоциональную жизнь человека, отвечает за левую сторону лица. Положительные эмоции отражаются более или менее равномерно на обеих половинах лица, а отрицательные – ярче выражены на левой.

Жесты при обращении несут много информации, в языке жестов, как и в речевом, есть слова, предложения. Богатейший «алфавит» жестов можно разбить на 5 групп:

1. **Жесты-иллюстраторы** – это жесты сообщения: указатели («указывающий перст»), пиктографы, т.е. образные картины изображения («вот такого размера и конфигурации»); кинетографы – движения телом; жесты «биты» (жесты-«отмашки»), идеографы, т.е. своеобразные движения руками, соединяющие воображаемые предметы вместе.

2. **Жесты-регуляторы** – это жесты, выражающие отношение говорящего к чему-либо. К ним относят улыбку, кивок, направление взгляда, целенаправленные движения руками.

3. **Жесты-эмблемы** – это своеобразные заменители слов или фраз в общении. Например, сжатые вместе руки по манере рукопожатия на уровне руки означают во многих случаях – «здравствуйте», а поднятые над головой – «до свидания».

4. **Жесты-адапторы** – это специфические привычки человека, связанные с движениями рук. Это могут быть:

- 1) почесывания, подергивания отдельных частей тела;
- 2) касания, пошлепывания партнера;
- 3) поглаживание, перебирание отдельных предметов, находящихся под рукой (карандаш, пуговица и т.п.)

5. **Жесты-аффекторы** – жесты, выражающие через движение тела и мышц лица определенные эмоции.

Существуют и микрожесты: движения глаз, покраснение щек, увеличенное количество миганий в минуту, подергивания губ и пр.

Практика показывает, когда люди хотят показать свои чувства, они обращаются к жестике. Вот почему для проницательного человека важно приобрести умение понимать ложные, притворные жесты. Особенность этих жестов заключается в следующем: они преувеличивают слабые волнения (демонстрация усиления движений руками и корпуса); подавляют сильные волнения (благодаря ограничению таких движений); эти ложные движения, как правило, начинаются с конечностей и заканчиваются на лице.

При общении часто возникают следующие **виды жестов**:

- жесты оценки – почесывание подбородка: вытягивание указательного пальца вдоль щеки; вставание и прохаживание и др. (человек оценивает информацию);
- жесты уверенности – соединение пальцев в купол пирамиды; раскачивание на стуле;
- жесты нервозности и неуверенности – переплетенные пальцы рук; пощипывание ладони; постукивание по столу пальцами; трогание спинки стула перед тем, как на него сесть и др.;
- жесты самоконтроля – руки сведены за спину, одна при этом сжимает другую; поза человека, сидящего на стуле и вцепившегося руками в подлокотники, и др.;
- жесты ожидания – потирание ладоней; медленное вытирание влажных ладоней о ткань;
- жесты отрицания – сложенные руки на груди; отклоненный назад корпус; скрещенные руки; дотрагивание до кончика носа и др.;
- жесты расположения – прикладывание руки к груди; прерывистое прикосновение к собеседнику и др.;
- жесты доминирования – жесты, связанные с выставлением больших пальцев напоказ, резкие взмахи сверху вниз и др.;
- жесты неискренности – жест «прикрытие рукой рта», «прикосновение к носу», как более утонченная форма прикрытия рта, говорящая либо о

Следует различать 6 позиций или способов взаимоотношений:

1. **Передача:** предложение, сообщение, предоставление и распоряжение. Тот, у кого что-либо есть, делится имеющейся информацией с другими.

2. **Принятие:** получение, прием. При проявлении инициативы для получения информации – запрос, заимствование.

3. **Соккрытие:** удержание информации, непредоставление ее для пользования другими.

4. **Пассивность:** выжидание, незаинтересованность, ни да ни нет, пропуск информации мимо ушей.

5. **Агрессивность:** конфронтация, указание на слабости и ошибки, критика, проверка, обвинение, осуждение.

6. **Отклонение:** разграничение сфер, оправдания, протест, несогласие и т.п.

Каждая из этих позиций может носить как отрицательный характер (как видно из внешнего круга), так и находить конструктивное применение.

В процессе обмена информацией и при межличностной коммуникации, и при вертикальных и горизонтальных формальных коммуникациях возможны различные способы взаимоотношений:

- 1) передача, предоставление информации;
- 2) принятие информации, или предварительный запрос требуемой информации;
- 3) сокрытие, удержание информации;
- 4) пропуск информации, пассивность, незаинтересованность;
- 5) агрессивные обвинения, критика, проверка информации;
- 6) отклонение информации, отказ от пользования, оправдания.

Взаимоотношения 3-6 оказывают негативное, даже разрушительное воздействие на коммуникационный процесс.

Для эффективного осуществления «передачи-принятия» информации требуются определенные коммуникативные умения, которые подробно анализируются в рамках синтонической модели общения.

### ***Функции общения***

1. *Познавательная, или информативная* (получение, обмен информацией).
2. *Эмоциональная, или эмотивная* (улыбка – первый эмоциональный отклик, начальный момент появления общения, обмен эмоциями между партнерами).
3. *Взаимодействие и восприятие себя через другого* (умение поставить себя на место собеседника).
4. *Регуляторная.*
5. *Контактная.*
6. *Оказание влияния.*
7. *Установление отношений.*
8. *Понимание.*

### **Конфликты**

#### ***Определение конфликта***

Что же такое конфликт? В психологии конфликт определяется как «столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов, групп людей, связанное с отрицательными эмоциональными переживаниями».

Отсюда видно, что основу конфликтных ситуаций в группе между отдельными людьми составляет столкновение между противоположно направленными интересами, мнениями, целями, различными представлениями о способе их достижения.

### ***Типология конфликтов. Причины возникновения конфликтов***

В социальной психологии существует многовариантная типология конфликта в зависимости от тех критериев, которые берутся за основу. Так, например, конфликт может быть внутриличностным (между родственными симпатиями и чувством служебного долга руководителя), межличностным (между руководителем и его заместителем по поводу должности, премии между сотрудниками); между личностью и организацией, в которую она входит; между организациями или группами одного или различного статуса.

Возможны также классификация конфликтов по горизонтали (между рядовыми сотрудниками, не находящимися в подчинении друг к другу), по вертикали (между людьми находящимися в подчинении друг к другу) и смешанные в которых представлены и те и другие.

Конфликты различают по их значению для организации, а также по способу их разрешения. Различают конструктивные и деструктивные конфликты. Для конструктивных конфликтов характерны разногласия, которые затрагивают принципиальные стороны, проблемы жизнедеятельности организации и ее членов и разрешение которых выводит организацию на новый более высокий и эффективный уровень развития. Деструктивные конфликты приводят к негативным, часто разрушительным действиям, которые иногда перерастают в склоку и другие негативные явления, что приводит к резкому снижению эффективности работы группы или организации.

### ***Основные стадии протекания конфликтов***

Конфликты. Несмотря на свою специфику и многообразие имеют в целом общие стадии протекания:

- стадию потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей, норм;
- стадию перехода потенциального конфликта в реальный или стадию осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов;
- стадию конфликтных действий;



- стадию снятия или разрешения конфликта.

### ***Структура конфликта***

В любом конфликте присутствуют:

- 1). Объект конфликтной ситуации, связанный либо с технологическими и организационными трудностями, особенностями оплаты труда, либо со спецификой деловых и личных отношений конфликтующих сторон.
- 2). Цели, субъективные мотивы его участников, обусловленные их взглядами и убеждениями, материальными и духовными интересами.
- 3). Оппоненты, конкретные лица, являющиеся его участниками.
- 4). Повод столкновения, характеризуемый подлинными причинами, зачастую скрывааемыми.

Руководителю-практику важно помнить, что пока существуют все перечисленные элементы структуры конфликта (кроме повода), он неустраним. Попытка прекратить конфликтную ситуацию силовым давлением либо угрозами приводит к нарастанию, расширению ее за счет привлечения новых лиц, групп или организаций. Следовательно, необходимо устранить хотя бы один из существенных элементов структуры конфликта.

### **4.3 Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение личности.
2. Что такое индивидуальная личность, индивидуальность?
3. Какие психологические теории личности Вы знаете? Охарактеризуйте их.
4. Что входит в структуру личности?
5. Какими чертами характеризуется развитая личность?

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

1. Опишите основные темы или вопросы, касающиеся поведения человека, ответы на которые должна стремиться получить общая теория личности?
2. Думаете ли вы, что психология со временем откроет все, что можно

узнать о природе людей?

3. По каким внешним проявлениям личности можно судить об уровне ее развития и общественной ценности?

4. Как соотносятся потребности и интересы с мотивами поведения личности? Что еще может выступать в качестве побуждений к поступкам и деятельности?

5. Приведите из опыта своей жизни примеры переживания своей сопричастности природе, миру.

6. Какое из трех основных направлений психологии XX в. — психоанализ, бихевиоризм и гуманистическая психология — наиболее адекватно отвечает вашей точке зрения на личность и поведение человека? Почему?

## **ТЕМА ЛЕКЦИИ «МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ОБЩЕНИЕ»**

1. Цели, функции, содержание, мотивы и средства общения. Невербальные средства общения.

- коммуникативная сторона общения;
- интерактивная сторона общения;
- перцептивная сторона общения.

2. Коммуникативная компетентность. Основные закономерности процесса общения.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Что такое общение?
2. Какие элементы входят в структуру общения?
3. С помощью каких средств люди осуществляют общения?
4. Какие механизмы межличностного восприятия вам известны?
5. Какие эффекты восприятия вам известны?

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Охарактеризуйте роль общения в жизни общества и отдельного человека. Попробуйте самостоятельно подобрать примеры, раскрывающие смысл каждой из функций общения.

2. Назовите цель и специфические черты каждого вида общения.

3. От чего зависит статус личности в группе и можно ли его целенаправленно изменить?

4. Что следует понимать под психологическим климатом в коллективе и от чего он прежде всего зависит? Психолог А. В. Петровский утверждает, что «социально-психологический облик группы первичен, черты ее лидера вторичны». Можно ли безоговорочно согласиться с данным утверждением?

## ТЕМА ЛЕКЦИИ « ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА»

### ПЛАН

1. Признаки и структура конфликта.
2. Типы конфликта.
3. Стадии конфликта.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Что такое конфликт?
2. Какие функции выполняет конфликт?
3. Каковы разновидности конфликта?
4. Какие причины возникновения конфликта вам известны?

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Почему конфликты неизбежное явление?
2. Назовите специфические черты каждой стадии конфликта.
3. Возможно ли бесконфликтное общение?
4. Какие стили разрешения конфликта вы знаете. Дайте им характеристику.

## **ТЕМА ЛЕКЦИИ « ПЕДАГОГИКА В СИСТЕМЕ НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ»**

### **ПЛАН**

1. Предмет и методологические основы педагогики.
2. Основные категории педагогики.
3. Структура педагогического процесса и его закономерности.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Когда и в связи с чем возникла педагогика как общественная практика?
2. Когда и благодаря кому педагогика получила статус самостоятельной науки?
3. В чем состоит предмет педагогики?
4. Какие задачи решает педагогика?
5. Что такое воспитание в широком и в узком смысле слова?
6. Как взаимосвязаны воспитание и обучение?

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

1. Чем предмет педагогики отличается от предмета психологии?
2. Какова сфера применения педагогических знаний в различных областях?

### **ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ**

1. Образование как способ вхождения в мир культуры.
2. Образование как средство разрешения глобальных проблем человечества.
3. Мировые образовательные тенденции.

## 5 МАТЕРИАЛЫ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### Тема занятия «Общение как коммуникативный процесс, как взаимодействие, как восприятие и познание людьми друг друга»

1. Определение положения членов группы в межличностных отношениях на основе социометрических показателей.
2. Оценка психологического климата в группе.

### Методика «Оценка психологического климата в группе»

#### ВОПРОСЫ И ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные, с вашей точки зрения, варианты для следующих утверждений.

1. Вы считаете, что мимика и жесты это:
  - а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;
  - б) дополнение к речи;
  - в) предательское проявление нашего самосознания;
  - г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
2. У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов является:
  - а) более выразительным;
  - б) менее выразительным;
  - в) более сложным;
  - г) более многозначным;
  - д) более индивидуальным;
  - е) все ответы верны;
  - ж) все ответы неверны.

3. Какая мимика, и какие жесты во всем мире значат одно и то же:
- а) качание головой из стороны в сторону;
  - б) кивок головой вверх-вниз;
  - в) когда морщат нос;
  - г) когда поднимают вверх указательный палец;
  - д) когда хмурят лоб;
  - е) когда подмигивают;
  - ж) когда улыбаются;
  - з) все ответы верны;
  - и) все ответы неверны.
4. Наиболее «выразительными» частями тела является:
- а) ноги;
  - б) руки;
  - в) пальцы;
  - г) плечи;
  - д) кисти рук;
  - е) ступни;
  - ж) все ответы верны;
  - з) все ответы неверны.
5. Наиболее «информативной» частью человеческого лица является:
- а) лоб;
  - б) глаза;
  - в) губы;
  - г) брови;
  - д) нос;
  - е) уголки рта;
  - ж) все ответы верны;
  - з) все ответы неверны.

## ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Психология невербального общения.
2. Оптимизация процесса общения.
3. Преодоление коммуникативных барьеров в общении.
4. Механизмы социальной перцепции.

### **Тема занятия «Стили разрешения, анализ конфликтных ситуаций» Методика динамики способов реагирования на конфликтные ситуации**

## ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Стратегии преодоления конфликтов.
2. Стратегии поведения в конфликтной ситуации, сравнительный анализ.
3. Типология конфликтогенных личностей.
4. Мотивы конфликтного поведения.

### **Тема занятия «Социальная психология групп»**

1. Группа как социальная общность.
2. Механизмы и процессы групповой динамики.
3. Характеристика процесса принятия группового решения.

### **Деловая игра «потерпевшие кораблекрушение»**

#### **Методика « Групповые роли»**

## ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Группа и ее положительная роль в развитии человека как личности.
2. Факторы, свидетельствующие об отрицательном влиянии группы на индивида.
3. Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.

## **6 МАТЕРИАЛЫ К УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

### **Тема занятия «Лидерство»**

1. Психологические проблемы лидерства.
2. Исследование лидерских качеств личности.

ЭССЕ НА ТЕМУ «ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО РУКОВОДИТЕЛЯ»

### **ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ**

1. Теории лидерства.
2. Приемы эффективного управления.

### **Тема занятия «Развитие, воспитание и социализация личности»**

1. Предмет и закономерности процесса воспитания.
2. Формирование личности.
3. Деятельность, творчество и самосовершенствование личности.

#### ***Задание:***

Собрать информацию по следующим понятиям: развитие, воспитание, самовоспитание, социализация личности, идентификация, подражание, внушение, фасилитация, конформность.

#### **Рекомендации по выполнению задания**

Для выполнения задания вначале целесообразно ознакомиться с учебной литературой по данной теме. Студенты сдают письменный отчет, а также могут быть подготовлены рефераты, эссе по согласованию с преподавателем.

### **ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ**

1. Семья в социальном пространстве.



2. Типы семей, особенности их влияния на воспитание детей.
3. Педагогическая культура родителей, условия успешного воспитания в семье.

## **7 ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ**

**На I уровне** при проведении контроля знаний по модулю студент должен выполнить 5 заданий.

Например:

1. Дать определений понятиям: личность; самосознание личности; самооценка и уровень притязаний личности; понятие психологической совместности, конфликт.
2. Что входит в структуру личности?
3. Перечислить основные социальные роли.
4. Дать определение общению и назвать его основные функции, виды.
5. Назвать основные стратегии поведения в конфликтной ситуации.

**На II уровне** контроля знаний студент должен выполнить одно из заданий. Например: Задание. Ниже приведен список утверждений. Оцените их с точки зрения правильности.

1. Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций.
2. В большинстве случаев человек выбирает свою социальную роль добровольно.
3. Взаимное влечение двух людей определяется главным образом внутренними качествами каждого из них.
4. Достижение человеком власти чаще всего зависит от обстоятельств или даже от случая, а не от его внутренних качеств.
5. Эффект ореола состоит в том, что, усмотрев в человеке какое-то главное (по нашему мнению) качество, мы склонны видеть у него и другие

качества, гармонирующие с этим качеством.

6. Мы склонны чаще объяснять поведение другого человека внешними причинами, а не внутренними.

7. Стереотип — это сравнительно объективное представление о группе людей, с которой у нас были ограниченные контакты.

8. Установки «выкристаллизовываются» в период от 12 до 20 лет, и впоследствии изменить их очень трудно.

9. В случае когнитивного диссонанса мы всячески стараемся обосновать сделанный нами выбор.

10. Авторитетная личность менее подвержена предрассудкам, чем прочие люди.

**На III уровне** знаний студент должен выполнить одно из заданий системного контроля аналитического характера. Например: «Американский психолог Джейн Темплтон в статье «Как продавец может узнать, что у покупателя на уме» пишет:

«Если глаза возможного покупателя смотрят вниз, а лицо он отворачивает в сторону, — вам откажут. Напротив, если клиент искренне, а не механически улыбается, а его подбородок выставлен вперед, то он, вероятно, обдумывает ваше предложение. Если его взгляд встречается на несколько секунд с вашим, и он одновременно улыбается легкой улыбкой, то он склонен принять ваше предложение. И, наконец, если он чуть опускает голову и по лицу скользит улыбка, будьте уверены — покупка действительно будет сделана».

Как психологически расшифровать эти указания? Можно ли напрямую воспользоваться этой инструкцией при продаже товаров?

## МОДУЛЬ № 2

### ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

#### 1 КОМПЛЕКСНАЯ ЦЕЛЬ

**Студент должен:**

1. Знать основные понятия: психические процессы:
  - а) познавательные (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание и т.д.);
  - б) эмоционально-волевые (чувства, воля).
2. Уметь: определять абсолютный нижний порог слухового восприятия, исследовать характеристики произвольного внимания, устойчивости и переключаемости внимания; лабильности-ригидности мыслительных процессов; уровня тревожности.
3. Характеризовать: виды, свойства психических процессов теоретические и экспериментальные концепции личности; виды коммуникаций; функции и механизмы социальной перцепции.
4. Формировать: навыки быть способным к социальному взаимодействию.

#### 2 УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ МОДУЛЯ

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
Занятие 1.	Личность как субъект познания и активного преобразования мира и себя. 1. Психологические основы познавательных процессов. 2. Ощущение и восприятие: общая характеристика, виды свойства Личность.	Лекция	2
Занятие 2.	Психологические основы познавательных процессов. 1. Ощущение и восприятие определение аб-	Практическое	2

	<p>солотного нижнего порога слухового восприятия.</p> <p>2. Особенности восприятия формы при пассивном и активном осязании.</p>		
Занятие 3.	<p>Психологические основы познавательных процессов.</p> <p>1. Внимание, его функции и свойства. Виды внимания.</p> <p>2. Память, ее общая характеристика, свойства, функции. Механизмы развития и тренировки памяти.</p>	Лекция	2
Занятие 4.	<p>Характеристика познавательных процессов.</p> <p>1. Исследование характеристик произвольного внимания методом интеллектуальной пробы.</p> <p>2. Исследование устойчивости и переключаемости внимания по Платонову.</p> <p>3. Исследование непосредственного и опосредованного запоминания.</p> <p>4. Исследование факторов влияющих на сохранение материала в памяти.</p>	Практическое	2
Занятие 5.	<p>Психологические основы познавательных процессов.</p> <p>1. Мышление как процесс.</p> <p>2. Виды мышления, мыслительные операции, формы.</p> <p>3. Природа воображения.</p>	Лекция	2
Занятие 6.	<p>Характеристика познавательных процессов.</p> <p>1. Определение лабильности – ригидности мыслительных процессов с помощью методики «Словесный лабиринт».</p> <p>2. Определение активности вербального и наглядно-образного мышления.</p>	Практическое	4
Занятие 7.	<p>Психические состояния. Эмоционально-волевые процессы.</p> <p>1. Психические состояния. Эмоционально-волевые процессы. Общее понятие об эмоциях. Характеристики эмоциональных состояний.</p> <p>2. Функции эмоций. Теории эмоций.</p>	Лекция	2
Занятие 8.	<p>Проблема стресса. Регуляция и саморегуляция психических состояний.</p>	УСРС	2
Занятие 9.	<p>Характеристики эмоционально-волевой сферы личности.</p>	Практическое	2

	1. Определение эмоционального состояния. 2. Определения уровня тревожности.		
Занятие 10.	Исследование волевых качеств личности. Регуляция и саморегуляция психического состояния, аутогенная тренировка. Овладение навыками саморегуляции.	УСРС	2
<b>Итого</b>			22

### 3 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

#### 3.1 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

**Амбивалентность чувств** — несогласованность, противоречивость нескольких одновременно испытываемых чувств по отношению к некоторому объекту.

**Апперцепция** — зависимость восприятия от прошлого опыта, запаса знаний и общей направленности личности.

**Астенические чувства** — чувства, тормозящие деятельность человека.

**Аффект** — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние.

**Борьба мотивов** — этап волевого действия, связанный с принятием решения.

**Влечение** — инстинктивное желание, побуждающее индивида действовать в направлении удовлетворения этого желания.

**Внимание** — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

**Внимание внешнее (сенсорно-перцептивное)** обращено на объекты внешнего мира; необходимое условие познания и преобразования окружающего мира.

**Внимание внутреннее (интеллектуальное)** обращено на объекты субъективного мира человека; необходимое условие самопознания и самовоспитания.

**Внимание непроизвольное** — наиболее простое и генетически исходное. Имеет пассивный характер; возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений, в силу особенностей объекта — новизны, силы воздействия, соответствия актуальной потребности и пр.

**Внимание слепопроизвольное (постпроизвольное)** возникает на основе внимания произвольного и заключается в сосредоточении на объекте в силу его ценности, значимости или интереса для личности.

**Внимание произвольное** направляется и поддерживается сознательно поставленной целью, а потому неразрывно связано с речью. О внимании произвольном говорят, если деятельность осуществляется в русле сознательных намерений и требует со стороны субъекта волевых усилий.

**Волевое усилие** — форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних или внутренних препятствий.

**Воля** — сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

**Восприятие** — форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

**Восприятие межличностное** — восприятие, понимание и оценка человека человеком.

**Восприятие подпороговое (бессознательное)** — феномен, когда информация преодолевает порог физиологический, но не достигает порога осознанного восприятия.

**Высшие чувства** включают: нравственные, интеллектуальные, эстетические.

**Желание** — осознанное влечение, отражающее потребность; переживание, перешедшее в действенную мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить.

**Избирательность** — качество восприятия, определяемое направленностью или опытом личности.

**Иллюзия восприятия** — искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер.

**Константность восприятия** — относительное постоянство образов предметов, в частности, их формы, цвета, величины при изменении условий восприятия.

**Концентрация внимания** — качество внимания, характеризующее степень сосредоточенности внимания на объекте.

**Настроение** — сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни индивида.

**Ощущение** — простейшая форма психического отражения, свойственная и животному и человеку, обеспечивающая познание отдельных свойств предметов и явлений:

- 1) «реакцию тревоги», во время которой мобилизуются защитные силы организма;
- 2) «стадию сопротивления», отражающую полную адаптацию к стрессору;
- 3) «стадию истощения», которая следует неизбежно, если стрессор достаточно силен и воздействует на человека продолжительное время.

**Объем внимания** — качество внимания, характеризующее количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.

**Переключение внимания** — качество внимания, характеризующее намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

**Порог восприятия** (порог ощущения, порог чувствительности) — величина раздражителя, вызывающего или меняющего восприятие, ощущение.

**Порог ощущений (абсолютный)** — минимальная величина раздражителя, вызывающего едва заметное ощущение — **нижний п.**, максимальная величина раздражителя, еще вызывающего ощущение данной модальности — **верхний п.**

**Последовательный образ** — кратковременное сохранение следа образа от ранее действующего раздражителя.

**Предметность восприятия** — отнесение сведений, получаемых из внешнего мира, к объектам этого мира.

**Проприоцептивные ощущения** — ощущения, сигнализирующие о положении различных частей тела и их движении.

**Распределение внимания** — качество внимания, характеризующее возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов.

**Рецепторы** — специализированные нервные окончания, преобразующие раздражения в нервное возбуждение.

**Сенсибилизация** — повышение чувствительности анализатора под влиянием внутренних факторов.

**Сенсорика** — понятие, обобщающее ощущение и восприятие.

**Сенсорный** — относящийся к органам чувств.

**Синестезия** — взаимодействие ощущений разных модальностей (слух, зрение и др.).

**Стенические чувства** — чувства, активизирующие деятельность человека.

**Страсть** — сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание; сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета.

**Стресс** — особая форма эмоционального переживания, возникающего в экстремальной жизненной ситуации, требует от человека мобилизации нервно-психологических сил.

**Устойчивость внимания** — качество внимания, характеризующее длительность сосредоточения внимания на объекте.

**Целостность восприятия** — особенность восприятия, заключающаяся в отражении объектов в совокупности их свойств при непосредственном воздействии на органы чувств.

**Чувствительность** — способность реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.



**Чувство** — одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности; отличается относительной устойчивостью и постоянством; становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений.

**Экстероцептивные ощущения** — сигнализирующие о различных характеристиках внешнего мира.

**Эмоции** — особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами, и отражающих в форме непосредственно-чувственных переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций. Эмоции — более широкое понятие, чем чувства. Чувства представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. Эмоции являются субъективной формой существования потребностей (по С. Л. Рубинштейну). Эмоции, в отличие от аффектов, представляют собой устойчивые и менее интенсивные состояния, имеют ситуативный и идеаторный характер, всегда предметны.

## 4 ОСНОВЫ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО МОДУЛЮ

### Основной текст

#### 4.1 Познавательные процессы

##### Ощущение

###### Определение

**Ощущение** – отражение свойств реальности, возникающее в результате воздействия их на органы чувств и возбуждения нервных центров головного мозга. Виды ощущений многообразны: осязательные, зрительные, вибрационные, обонятельные и т. д. Качественная особенность тех или иных ощущений называется их модальностью.

Ощущение – простейшее из всех психических явлений, которое представляет собой осознаваемый или неосознаваемый, но действующий на пове-

дение человека, продукт переработки его центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внешней или внутренней среде.

#### Сущность процесса.

Ощущения являются самыми простыми из всех психических явлений. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Способностью же воспринимать мир, в виде образов, наделены только человек и высшие животные.

Ощущения в своем качестве и многообразии отражают разнообразие значимых для человека свойств окружающей среды. Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы сведения о состоянии внешней и внутренней окружающей среды наличие в ней значимых биологических факторов.

Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов.

Этот процесс осуществляется посредством органов чувств, или анализаторов человека, которые с рождения приспособлены для восприятия и переработки разных видов энергии в форме *стимулов-раздражителей*. Между началом действия раздражителя и появлением ощущения проходит некоторое время или *латентный период*, во время которого происходит преобразование энергии воздействующих стимулов в нервные импульсы, их прохождение по структурам нервной системы и ее уровневое переключение. Итогом возникновения ощущения является *чувство*.

#### Классификация

В зависимости от видов стимулов-раздражителей:

- *проприоцептивные* (дают информацию о мышечной системе)
- *интероцептивные* (дают информацию о состоянии внутренних органов),

- специфические виды ощущений, несущих информацию о времени, ускорении, вибрации и т.д.

В зависимости от энергии, воспринимаемой стимулами-раздражителями:

- зрительные,
- слуховые,
- вкусовые,
- обонятельные
- осязательные и т.д.

### Развитие процесса.

Ощущения поддаются тренировке. Двигательные ощущения развиваются с помощью физкультуры и спорта. Различие близких звуков может улучшить слуховые ощущения.

Важно владеть приемами временной активизации работы органов чувств (разминка, глубокое дыхание, обтирание при высокой температуре, массаж биологически активных точек).

## **Восприятие**

### Определение

**Восприятие** – сложный процесс приема и преобразования информации, обеспечивающий отражение объективной реальности и ориентировку в окружающем мире. Как форма чувственного отражения предмета включает обнаружение объекта как целого, различение отдельных признаков в объекте, выделение в нем информативного содержания, адекватного цели действия, формирование чувственного образа.

Восприятие – осмысленный (включающий принятие решений) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, получаемый от целостных предметов и явлений, который выступает в виде образа данного предмета или явления и складывается в ходе активного их отражения.

### Сущность процесса

Образ, складывающийся в результате процесса восприятия предполагает взаимодействие и скоординированную работу сразу нескольких анализаторов. Анализатор – совокупность нервных структур, участвующих в восприятии и реагировании на раздражители.

### Свойства восприятия:

**Предметность** – способность человека воспринимать мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отделенных друг от друга предметов, обладающих свойствами, вызывающими данные ощущения.

**Целостность** – восприятие выражается в том, что образ воспринимаемых предметов не дан в полном готовом виде со всеми необходимыми элементами.

**Константность** – определяется, как способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету и величине ряду других параметров независимо от применяющихся физических условий восприятия.

**Категориальность** – каждый воспринимаемый предмет мы обозначаем словом – понятием, относим к определенному классу.

### Классификация

В зависимости от активности работы анализатора:

Анализаторы	Тип восприятия
- зрительный	- зрительное
- слуховой	- слуховое
- мышечный - кожный	- осязательное

### Развитие процесса.

Развитие восприятия обуславливается совершенствованием работы органов чувств, расширением опыта, знаний, усилением его связей с памятью, воображением, мышлением, вниманием, чувствами и волей.

## Мышление

### Определение

#### **Мышление**

- это высший познавательный процесс;

- это движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итогом является не образ, а некоторая мысль, идея (*понятие - обобщенное отражение класса предметов в их наиболее общих и существенных особенностях*);

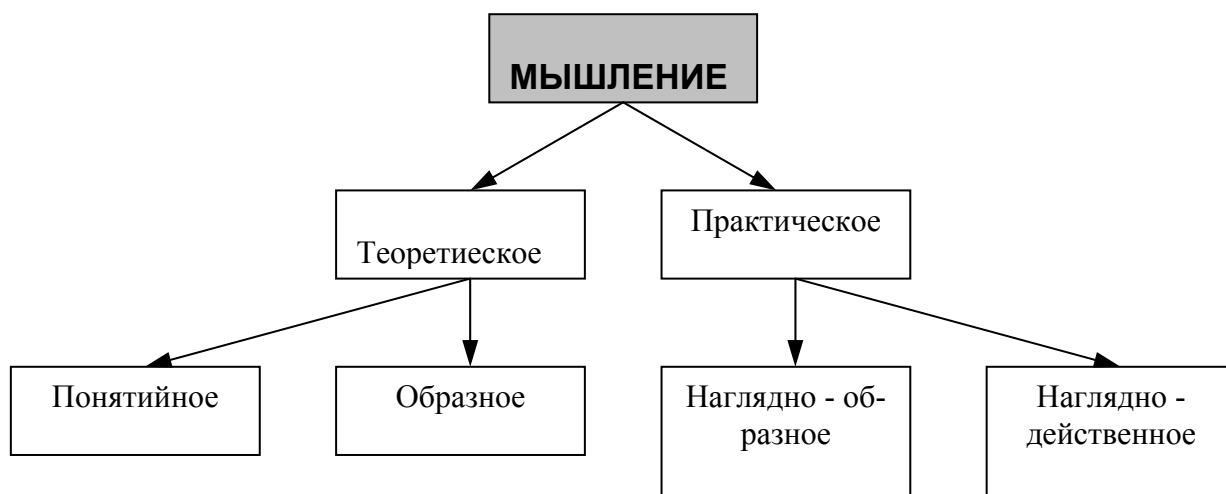
- это особого рода теоретическая и практическая деятельность, предполагающая систему включенных в нее действий и операций ориентировочно - исследовательского, преобразовательного и познавательного характера.

Мышление – высшая ступень человеческого познания. Позволяет получать знание о таких объектах, свойствах и отношениях реального мира, которые не могут быть непосредственно восприняты на чувственной ступени познания. Формы и законы мышления изучаются логикой, механизмы его протекания психологией и нейрофизиологией. Кибернетика анализирует мышление в связи с задачами моделирования некоторых мыслительных функций.

### Сущность процесса

Мышление представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования человеком действительности. Мышление порождает такой результат, какого ни в самой действительности, ни у субъекта на данный момент времени не существует. Отличие мышления от других психологических процессов состоит также в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации, задачи, которую нужно решить, и активным изменением условий, в которых эта задача задана.

Мышление в отличие от других процессов совершается в соответствии с определенной логикой.



### Классификация

**Теоретическое понятийное мышление** – это такое мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задачи обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Он обсуждает и ищет решения задачи с начала до конца в уме, выраженными в понятийной форме, суждениях умозаключениях. Теоретическое понятийное мышление характерно для научных теоретических исследований.

**Теоретическое образное мышление** – отличается тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а образы. Они или непосредственно извлекаются из памяти, или творчески воссоздаются воображением. Таким мышлением пользуются работники литературы, искусства вообще люди творческого труда, имеющие дело с образами.

**Наглядно-образное** – мыслительный процесс непосредственно связан с восприятием мыслящим человеком окружающей действительности и без человека совершаться не может. Мысля наглядно образно, человек привязан к действительности, а сами необходимые для мышления образы представлены в его кратковременной и оперативной памяти (в отличие от этого образы для теоретического образного мышления извлекаются из долговременной памяти и затем преобразуются).

**Наглядно-действительное** – процесс мышления представляет собой практическую преобразованную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами. Этот тип мышления широко представлен у людей, занятых реальным производственным трудом, результатом которого является создание какого – либо конкретного материального продукта.

#### Развитие процесса

Теоретическое понятийное и теоретическое образное в действительности оба сосуществуют. Они дополняют друг друга. Теоретическое понятийное мышление дает точное обобщение действительности, а теоретическое образное – позволяет получить конкретное субъективное ее восприятие. Без того или другого вида мышления наше восприятие действительности не было бы столь глубоким и разносторонним, точным и богатым разнообразными оттенками, каким оно является на самом деле.

Разница между теоретическим и практическими видами мышления состоит в том что «они по разному связаны с практикой». Работа практического мышления в основном направлена на разрешение частных конкретных задач, тогда как работа теоретического мышления направлена в основном на нахождение общих закономерностей.

Мышление поднимается на более высокий уровень вместе с развитием его научного мировоззрения, чувства ответственности, волевых качеств, профессиональной направленности личности, накоплением опыта деятельности в условиях, максимально приближенных к реальным – трудовым.

## **Внимание**

#### Определение

**Внимание** – способность человека сконцентрировать свои «познавательные процессы» на одном объекте с целью его изучения (познания).

**Внимание** – сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект. Различают внимание непроизвольное (пассивное) и произвольное (активное), когда выбор объекта внимания про-

изводится сознательно, преднамеренно. Характеристики внимания: устойчивость, объем (количество объектов, которое может быть воспринято и запечатлено человеком в относительно короткий момент времени), распределенность (способность одновременно удерживать в поле сознания объекты различных деятельностей), возможность переключения.

### Сущность процесса

Внимание – один из тех познавательных процессов, в отношении сущности и права, на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет согласия. Одни ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности.

Внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

### Классификация

Внимание человека обладает пятью основными свойствами:

**Устойчивость** – способность в течении длительного времени сохранять состояние внимания на каком – либо объекте.

**Сосредоточенность** – способность сконцентрировать свое внимание на ОДНОМ объекте при этом отвлечении от других.

**Переключаемость** – перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной.

**Распределение** – способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполняя несколько видов деятельности.

**Объем** – размер информации, которую человек способен сохранять в сфере повышенного внимания.



### Развитие процесса

Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены непроизвольным вниманием, а вторые произвольным.

Внимание у человека формируется с рождения, и в процессе формирования его происходит взаимосвязанное развитие памяти, речи и т.д.

Этапы развития:

1. Первые две недели жизни – проявление ориентировочного рефлекса как объективного, врожденного признака непроизвольного внимания ребенка.
2. Конец первого года жизни – возникновение ориентировочно - исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания.
3. Начало второго года жизни – зачатки произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого.
4. Второй – третий год жизни – развитие произвольного внимания.
5. Четыре с половиной – пять лет – направление внимания на сложные инструкции взрослого.
6. Пять – шесть лет – возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкций.
7. Школьный возраст – развитие и совершенствование произвольного внимания.

## **Память**

### Определение

**Память** – способность к воспроизведению прошлого опыта, одно из основных свойств нервной системы, выражающееся в способности длительно хранить информацию и многократно вводить ее в сферу сознания и поведения. Выделяют процессы запоминания, сохранения и воспроизведения, включающего узнавание, воспоминание, собственно припоминание. Разли-

чают память произвольную и непроизвольную, непосредственную и опосредствованную, кратковременную и долговременную. Особые виды памяти: моторная (память-привычка), эмоциональная или аффективная (память «чувств»), образная и словесно-логическая.

Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности – воспроизводятся. Эти процессы называются памятью.

### Сущность процесса

Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Разнообразные инстинкты, врожденные и приобретенные механизмы поведения есть не что иное, как запечатленный, передаваемый по наследству или приобретаемый в процессе индивидуальной жизни опыт. Благодаря своей памяти, ее совершенствованию человек выделился из животного царства и достиг тех высот, на которых он сейчас находится. Да и дальнейший прогресс человечества без постоянного улучшения этой функции немислим.

### Классификация

По времени хранения память подразделяют:

Мгновенная	0,1 – 0,5 с	– удержание точной и полной картины только что воспринятого органами чувств информации (память – образа).
Кратковременная	до 20 с	– представляет собой способ хранения информации в течении короткого промежутка времени. В ней сохраняется наиболее существенные элементы образа. Из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая привлекает к себе повышенное внимание.
Оперативная	до нескольких дней	- хранение информации в течении определенного, за ранее заданного срока. Срок хранения информации в этой памяти определяется задачей вставшей перед человеком.
Долговременная	Неогран.	- хранение информации в неограниченном промежутке времени. Данная информация может воспроизводиться сколько угодно раз (временен) без утраты.

Генетическая		- информация, которая хранится в гено- пе, передается и воспроизводится по наследству.
Зрительная		- сохранение и воспроизведение зрительных образов.
Слуховая		- запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков.
Двигательная		- запоминание и сохранение, а при необхо- димости и воспроизведение с достаточной точно- стью многообразных сложных движений.
Эмоциональ- ная		- память на переживания. То, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоми- нается им без особого труда и на более длитель- ный срок.
Осязательная, обонятельная, вкусовая ...		- удовлетворение биологических потребно- стей или потребностей связанных с безопасно- стью и самосохранением организма.

По характеру участия воли в процессах запоминания:

Непроизволь- ное запомина- ние	- происходит автоматически и без особых усилий со сто- роны человека, без постановки перед ним специальной мнемической задачи.
Произвольное запоминание	- процесс запоминания и воспроизведения требует воле- вых усилий. При условии наличия мнемической задачи.

### Развитие процесса

Развитие памяти в целом зависит от человека, от сферы его деятельности.

И на прямую зависит от нормального функционирования и развития других «познавательных» процессов. Работая над тем или иным процессом человек не задумываясь, развивает и тренирует память.

## **Воображение (Представление)**

### Определение

**Воображение** – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью

Воображение – (фантазия), психическая деятельность, состоящая в создании представлений и мысленных ситуаций, никогда в целом не воспринимавшихся человеком в действительности. Различают воссоздающее воображение и творческое воображение.

Представление – образ ранее воспринятого предмета или явления (представление памяти, воспоминание), а также образ, созданный продуктивным воображением.

### Сущность процесса

До сих пор ученым почти неизвестно о механизме воображения. Эта форма характерна только для человека и странным образом связана с деятельностью организма. Благодаря воображению человек творит и разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Воображение является основой наглядно – образного мышления, позволяющему человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий.

От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них есть элементы фантазии, вымысла.

Душевная жизнь – это безостановочное движение представлений.

В разные отрезки времени одно и то же представление может пребывать в разных областях сознания.

### Классификация

Определяется четырьмя видами:

<i>Активное</i>	<i>Пассивное</i>	<i>Продуктивное</i>	<i>Репродуктивное</i>
возникает по собственному желанию, усилием воли.	возникает у человека спонтанно, помимо воли и желания.	действительность сознательно конструируется человеком (но при этом в образе она творчески преобразуется)	воспроизвести реальность в том виде, в каком она есть (элементы фантазии)

Представление разделяют

- по функционированию ведущего органа чувств
  - зрительные
  - двигательные
  - и др.
- по содержанию
  - технические
  - топографические
  - музыкальные
  - и др.

### Развитие процесса

Первичной базой для воображения всегда остается реальность – жизнь.

Воображая человек, творит – художник – картины, конструктор – сооружения. Нарастивая свою потенциальную базу человек, воплощает свои воображаемые «проекты» в жизнь. Воображение тесно связано с такими процессами как память, мышление, без взаимосвязи с ними невозможен процесс осуществления своей идеи.

Для успешного развития полноты, правильности, ясности представления необходим интерес к конкретному виду деятельности. Представление о предмете тем прочнее и ярче, чем чаще этот предмет является объектом внимания и действий человека. Пассивное повторение восприятия объекта не формирует представление о нем. Средствами формирования зрительных, двигательных, а также схематических представлений учащихся являются учебные кинофильмы, диафильмы, видеофильмы.

## **Речь**

### Определение

**Речь** – совокупность произносимых или воспринимаемых звуков, имеющих тот же смысл, и то же значение, что и соответствующая им система письменных знаков.

*Речь* – один из видов коммуникативной деятельности человека использование средств языка для общения с другими членами языкового коллектива. Под речью понимают как процесс говорения (речевую деятельность), так и его результат (речевые произведения, фиксируемые памятью или письмом).

#### Сущность процесса

Благодаря речи как средству общения индивидуальное сознание человека, не ограничиваясь личным опытом, обобщается опытом других людей, причем в гораздо большей степени, чем это может позволить наблюдение и другие процессы неречевого, непосредственного познания, осуществляемого через органы чувств: восприятие, внимание, воображение, память и мышление.

Через речь психология и опыт одного человека становятся доступными другим людям, обогащают их, способствуют их развитию.

#### Классификация

Речь является полиморфной деятельностью - в своих различных функциональных значениях представлена в разных формах:

*внешняя, внутренняя, монолог, диалог, письменная, устная и т. д.*

Внешняя – средство общения;

Внутренняя – средство мышления;

Письменная – один из способов запоминания информации;

Диалог – двусторонний обмен информацией;

Монолог – процесс рассуждения;

#### Развитие процесса

Первое слово ребенка по своему значению как целая фраза. То, что взрослый человек выразил бы развернутым предложением, ребенок передает одним словом. С развитием мышления происходит развитие всех форм речи человека.

С помощью речи обучаемые изучают учебный материал, общаются, влияют друг на друга и воздействуют на себя в процессе самовнушения.

Чем активнее обучаемые совершенствуют устную, письменную и другие виды речи. Пополняют свой словарь, тем выше уровень их познавательных возможностей и культуры.

## 4.2 Эмоционально-волевая сфера личности

### *Общее представление об эмоциях*

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга — эмоции (от лат. *emoveo* - возбуждаю, волную). Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

В психологии *эмоции* определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент - переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. Эмоции имеются и у животных, но у человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний.

Немецкий философ И. Кант делил эмоции на сценические (от греч. *stenos* - сила), повышающие жизнедеятельность организма и астенические - ослабляющие её.

Эмоции делят также на положительные и отрицательные, то есть приятные и неприятные. Филогенетически наиболее древними являются переживания удовольствия и неудовольствия (так называемый эмоциональный тон ощущений), которые направляют поведение человека и животных на сближение с источником удовольствия или на избегание источника неудовольствия.

Более сложными являются другие положительные (радость, восторг) и отрицательные (гнев, горе, страх) эмоции. П. В. Симонов выделяет смешанные эмоции, когда в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (например, получение удовольствия от страха в «комнате ужасов»).

В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции.

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты.

Настроение - это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

Собственно эмоции — это более кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления.

Аффект - быстро возникающее очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом. Чаще всего аффект является следствием конфликта. Он всегда проявляется бурно и сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия (внимание фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект). При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он не помнит себя, находился в беспамятстве. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном. Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека, либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

### ***Роль эмоций***

**Отражательно-оценочная роль эмоций.** Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и



то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болельщиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болельщиков же команды соперника — радость. А определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо противоположные эмоции. Недаром в народе говорят: «На вкус и цвет товарища нет».

Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание неприятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться).

**Управляющая роль эмоций.** Помимо отражения окружающей человека действительности и его отношения к тому или иному объекту или событию эмоции важны и для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических механизмов этого управления. Ведь возникновение того или иного отношения к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека. Играя управляющую поведением и деятельностью человека роль, эмоции выполняют разнообразные положительные функции: защитную, мобилизующую, санкционирующую (переключающую), компенсаторную, сигнальную, подкрепляющую (стабилизирующую), которые часто совмещаются друг с другом.

**Защитная функция эмоций** связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

**Мобилизующая функция эмоций** проявляется, например, в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса

в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме (спасении бегством). Способствует мобилизации сил организма и воодушевление, радость.

**Компенсаторная функция эмоций** состоит в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придаст этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встречавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Наличие у эмоций отражательно-оценочной и компенсаторной функций делает возможным проявление и **санкционирующей функции эмоций** (идти на контакт с объектом или нет).

**Сигнальная функция эмоций** связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющих в данный момент у другого субъекта. Сигнальная функция эмоций часто сочетается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

Академик П. К. Анохин подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стабилизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повторного совершения ошибок. С точки зрения Анохина, эмоциональные переживания закрепились в эволюции как ме-

ханизм, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов.

**Дезорганизующая роль эмоций.** Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоциями, а отрицательная — с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для самоуспокоения, благодушествования. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания.

### ***Проявление эмоций***

О переживаниях человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения психомоторики и физиологических параметров: мимике, пантомиме (позе), двигательным реакциям, голосу и вегетативным реакциям (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания). Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека.

Г. Н. Ланге, один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости, печали и гнева. *Радость* сопровождается возбуждением двигательных центров, из-за чего появляются характерные движения (жестикуляция, подпрыгивания, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее.

При *печали* происходят обратные сдвиги; торможение моторики, сужение кровеносных сосудов. Это вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм, и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и, стараясь облегчить это состояние, начинает делать продолжительные и глубокие вдохи. Внешний вид тоже выдает печального человека. Его движения медленны, руки и голова опущены, голос слабый, а речь растянутая. *Гнев* сопровождается резким покраснением или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжимание пальцев в кулак).

У разных людей проявление эмоций различно, в связи с чем говорят о такой личностной характеристике, как экспрессивность. Чем более выражает человек свои эмоции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность. Отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит об отсутствии эмоций; человек может скрывать свои переживания, загонять их вглубь, что может стать причиной длительного психического напряжения, отрицательно влияющего на состояние здоровья.

Различаются люди и по эмоциональной возбудимости; одни эмоционально реагируют на самые слабые раздражители, другие — только на очень сильные.

Эмоции обладают свойством заразительности. Это значит, что один человек может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или даже паника. Другим свойством эмоций является их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти — эмоциональную память.

### *Механизмы эмоции*

Имеется несколько теорий, объясняющих, почему возникают эмоции. Американский психолог У. Джемс и датский психолог Г. Н. Ланге выдвинули **периферическую** теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связа-

ны с определенными физиологическими реакциями. Они утверждают, что мы не потому смеемся, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся.

Смысл этого парадоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. Эти ученые говорили: изобразите гнев — и вы сами начнете переживать это чувство; начните смеяться — и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице — и у вас действительно испортится настроение.

Хотя отрицать наличие **условнорефлекторной** связи между переживанием эмоции и ее внешним и внутренним проявлением нельзя, содержание эмоции не сводится только к физиологическим изменениям в организме, поскольку при исключении в эксперименте всех физиологических проявлений субъективное переживание все равно сохранялось. Физиологические же сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление, например для мобилизации резервных возможностей организма при опасности и порождаемом ею страхе или как форма разрядки возникшего в центральной нервной системе напряжения.

У. Кеннон одним из первых показал ограниченность теории Джемса - Ланге, отметив два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают качественное своеобразие эмоций. Во-вторых, полагал У. Кеннон, эти физиологические изменения разворачиваются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции. Правда, в более поздних исследованиях П. Барда последнее утверждение не подтвердилось: эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одновременно.

Интересную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул П. В. Симонов. Он утверждает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень

эмоционального напряжения определяется силой потребности и величиной дефицита информации, необходимой для достижения цели.

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

### ***Управление эмоциями***

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или их внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение, выдав, например, его чувства по отношению к другому, желательно научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление. Снятию эмоционального напряжения способствуют:

- ✓ сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата;
- ✓ снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось»;
- ✓ получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- ✓ разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, «если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»);
- ✓ откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;

✓ физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть во-  
гнать в мышцы»); для этого нужно совершить длительную прогулку, занять-  
ся какой-нибудь полезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка  
происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он ме-  
чется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизволь-  
ное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, то-  
же является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального на-  
пряжения;

✓ написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и при-  
чины, вызвавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит  
для людей замкнутых и скрытных;

✓ слушание музыки; музыкальной терапией занимались врачи еще в  
Древней Греции (Гиппократ);

✓ изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний;  
удерживаемая улыбка улучшает настроение (в соответствии с теорией Джем-  
са-Ланге);

✓ активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность;

✓ мышечное расслабление (релаксация), являющееся элементом ауто-  
генной тренировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного челове-  
ка при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают ус-  
пешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волную-  
щемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответству-  
ет его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужден-  
ный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать  
такому человеку выговориться и даже поплакать. Действительно, учеными  
установлено, что вместе со слезами из организма удаляется вещество, возбу-  
ждающее центральную нервную систему.

## *Эмоции и личность*

С.Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства.

К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Эмоции человека связаны с его потребностями. Они отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребности.

Люди как личности в эмоциональном плане отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости возникающих у них эмоциональных переживаний, доминированию положительных (сценических) или отрицательных (астенических) эмоций. Но более всего эмоциональная сфера развитых личностей различается по силе и глубине чувств, а также по их содержанию и предметной отнесенности.

Простейшие виды эмоциональных переживаний вряд ли обладают для человека выраженной мотивирующей силой. Они или непосредственно не влияют на поведение, не делают его целенаправленным, или вовсе его дезорганизуют (аффекты и стрессы). Такие эмоции, как чувства, настроения, страсти, мотивируют поведение, не только активизируя его, но направляя и



поддерживая. Эмоция, выраженная в чувстве, желании, влечении или страсти, несомненно содержит в себе побуждение к деятельности.

Сама система и динамика типичных эмоций характеризует человека как личность. Особое значение для такой характеристики имеет описание чувств, типичных для человека. Чувства одновременно содержат в себе и выражают отношение и побуждение человека, причем то и другое в глубоком человеческом чувстве обычно слито. Высшие чувства несут в себе нравственное начало.

Одним из таких чувств является *совесть*. Она связана с нравственной устойчивостью человека, его принятием на себя моральных обязательств перед другими людьми и неукоснительным следованием им. Совестьливый человек всегда последователен и устойчив в своем поведении, всегда соотносит свои поступки и решения с духовными целями и ценностями, глубоко переживая случаи отклонения от них не только в собственном поведении, но и в действиях других людей.

Эмоции человека проявляются во всех видах человеческой деятельности и особенно в художественном творчестве. Эмоции входят во многие психологически сложные состояния человека, выступая, как их органическая часть.

*Юмор* — это эмоциональное проявление такого отношения к чему-либо или к кому-либо, которое несет в себе сочетание смешного и доброго. Это смех над тем, что любишь, способ проявления симпатии, привлечения внимания, создания хорошего настроения. *Ирония* - это сочетание смеха и неуважительного отношения, чаще всего пренебрежительного. Такое отношение еще нельзя назвать недобрый или злым. *Сатира* представляет собой обличение, определенно содержащее осуждение объекта. В сатире он представляется в неприглядном виде. Недоброе, злое более всего проявляется в *сарказме*, который представляет собой прямую издевку, насмешку над объектом.

*Трагизм* - это эмоциональное состояние, возникающее при столкновении сил добра и зла и победе зла над добром. Много интересных наблюдений, красочно и жизненно правдиво раскрывающих роль эмоций в челове-

ских личных взаимоотношениях, сделал известный философ Б.Спиноза. С некоторыми из его обобщений можно спорить, отвергая их всеобщность, но то, что они неплохо отражают реальную интимную жизнь людей, сомнения не вызывает. Вот что в свое время писал Спиноза:

«Природа людей по большей части такова, что к тем, кому худо, они чувствуют сострадание, а кому хорошо, тому завидуют и... относятся с тем большей ненавистью, чем больше они любят что-либо, что воображают во владении другого...».

«Если кто воображает, что любимый им предмет находится с кем-либо в такой же или еще более тесной связи дружбы, которой он владел им один, то им овладевает ненависть к любимому им предмету и зависть к этому другому...»

«Эта ненависть к любимому предмету будет тем больше, чем больше было удовольствие, которое ревнивец обыкновенно получал от взаимной любви любимого им предмета, а также чем сильнее был тот аффект, который он питал к тому, что по его воображению вступает в связь с любимым предметом...»

«Если кто начал любимый им предмет ненавидеть, так что любовь совершенно уничтожается, то... он будет питать к нему большую ненависть, чем если бы никогда не любил его, и тем большую, чем больше была его прежняя любовь...»

«Если кто воображает, что тот, кого он любит, питает к нему ненависть, тот будет в одно и то же время и ненавидеть, и любить его...»

«Если кто воображает, что его кто-то любит, и при этом не думает, что сам подал к этому какой-либо повод... то он со своей стороны будет любить его...»

«Ненависть увеличивается вследствие взаимной ненависти и, наоборот, может быть уничтожена любовью...»

«Ненависть, совершенно побежденная любовью, переходит в любовь, и эта любовь будет вследствие этого сильнее, чем если бы ненависть ей вовсе не предшествовала...»

Последнее особое человеческое чувство, которое характеризует его как личность, – это любовь. Человек, который любит по-настоящему, меньше

всего задумывается о каких-то психических или физических характеристиках любимого. Он задумывается в основном о том, чем данный человек является для него в своей индивидуальной неповторимости. Этот человек для любящего никем не может быть замещен, каким бы совершенным сам по себе этот «дубликат» ни был.

Настоящая любовь представляет собой духовную связь одного человека с другим подобным ему существом. Она не сводится к физической сексуальности и психологической чувственности. Для того, кто любит по-настоящему, психоорганические связи остаются лишь формой выражения духовного начала, формой выражения именно любви с присущим человеку человеческим достоинством.

Развиваются ли эмоции и чувства в течение жизни человека? Есть две разные точки зрения на этот вопрос. Одна утверждает, что эмоции не могут развиваться, поскольку они связаны с функционированием организма и с такими его особенностями, которые являются врожденными. Другая точка зрения выражает противоположное мнение — о том, что эмоциональная сфера человека, как и многие другие присущие ему психологические явления, развивается.

На самом деле эти позиции вполне совместимы друг с другом и неразрешимых противоречий между ними нет. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно связать каждую из представленных точек зрения с разными классами эмоциональных явлений. Элементарные эмоции, выступающие как субъективные проявления органических состояний, действительно изменяются мало. Не случайно эмоциональность относят к числу врожденных и жизненно устойчивых личностных характеристик человека.

Но уже в отношении аффектов и тем более чувств такое утверждение неверно. Все связываемые с ними качества говорят о том, что эти эмоции развиваются. Человек в состоянии сдерживать естественные проявления аффектов и вполне обучаем и в этом плане.

Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их обладателя. Такое развитие может идти в нескольких направлениях. Во-первых, в направлении, связанном с включением в сферу эмоциональных переживаний человека новых объектов, предметов, событий, людей. Во-вторых, по линии повышения уровня сознательного, волевого управления и контроля своих чувств со стороны человека. В-третьих, в направлении постепенного включения в нравственную регуляцию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности и т.п.

### ***Расположение эмоций по выражению лица***

Полноценное общение между людьми невозможно без понимания, взаимовлияния, взаимооценивания друг друга. При любом взаимодействии людей в первую очередь необходимо правильное понимание реакций другого человека, владение средствами, позволяющими различать свойства и состояния партнеров.

Любые человеческие отношения основаны на эмоциях, а эмоции обнаруживаются другими в основном с помощью внешних выражений. Выражение лица занимает центральное положение в экспрессивном поведении. Лицо как канал невербальной коммуникации является ведущим средством общения, передавая эмоциональный и содержательный подтекст речевых сообщений, оно служит регулятором самой процедуры общения партнеров.

Мимика человека рассматривается как продукт нервной деятельности, как ответ на сигналы из соответствующих отделов центральной нервной системы. Связь экспрессии лица с корой головного мозга позволяет человеку осознавать и направлять свои мимические реакции, в результате чего мимика человека стала важнейшим инструментом общения.

Важность мимической активности по сравнению с пантомимической в эмоциональной коммуникации увеличивается с филогенетическим развитием. В филогенезе эти изменения параллельны эволюции мускулатуры лица.

Мимика и жесты как элементы экспрессивного поведения являются одной из первых систем, усваиваемых в детстве. Появление у ребенка без спе-

циального обучения понятных жестов и выражений лица указывает на то, что способы выражения эмоций заложены в человеке генетически.

Развитие и совершенствование мимики идет вместе с развитием психики начиная с младенческого возраста, а с ослаблением нервно-психической возбудимости в старческом возрасте мимика слабеет, сохраняя черты, наиболее часто повторявшиеся в жизни и поэтому глубже врезавшиеся во внешний облик лица.

Приобретая с раннего детства определенный опыт общения с людьми, каждый человек может с той или иной степенью достоверности определять эмоциональные состояния окружающих по их выразительным движениям и, прежде всего по выражению лица.

Известно, что человек может контролировать свои выразительные движения, поэтому проявления эмоций используются людьми в процессе общения, выступая в качестве невербальных коммуникативных средств. Существуют большие различия между людьми в возможности владения эмоциональными проявлениями (от полного невладения (при психических нарушениях) до совершенства у талантливых актеров).

В течение жизни у человека формируется некая система эталонов, с помощью которой он и оценивает других людей. Последние исследования в области распознавания эмоций показали, что на возможность человека понимать других влияют целый ряд факторов: половозрастные, личностные, профессиональные особенности, а также принадлежность человека к той или иной культуре.

Целый ряд профессий предъявляет к человеку требования умения управлять своими эмоциями и адекватно определять выразительные движения окружающих его людей. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной деятельности – неотъемлемая часть успешности во многих профессиях. Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной про-

фессиональной некомпетентности. Умение разбираться в многочисленных нюансах эмоциональных проявлений и воспроизводить их необходимо людям, посвятившим себя искусству (актерам, художникам, писателям). Понимание и умение воспроизводить - важнейший этап обучения актеров искусству интонаций, мимики, жестов.

Современная практика психологической подготовки людей к различным видам деятельности, их социальное обучение позволяет развить навыки компетентности в общении, важнейшей составляющей которой является восприятие и понимание людьми друг друга.

### 4.3 Стресс

**Стрессы.** Стрессы вызываются не каким-либо одним очень сильным раздражителем, а серией мелких постоянных, каждодневных волнений.

Известный американский психолог Лазарус по этому поводу говорит: «Человека отправляют в сумасшедший дом не какие-то там чрезвычайные обстоятельства, а нескончаемая цепь мелких трагедий..., не смерть любимой, а порванный шнурок, когда не остается времени, чтобы заменить его на новый».

Стресс вызывает в организме определенные сдвиги, которые в зависимости от личностных отношений к внешним воздействиям вызывают либо реакцию повышенной активности, либо пассивности, уход в себя, что ведет к негативным изменениям в психике: люди опускают руки, признают свою обреченность, у некоторых вспыхивают суицидальные устремления.

Замечено, что стресс характеризуется наличием трех фаз: тревоги, сопротивления и истощения. Люди с устойчивой психикой сравнительно быстро преодолевают фазу тревоги и «берут себя в руки». Психически неустойчивых охватывает волнение, и они «сдаются». Однако и психически устойчивые люди при длительном воздействии на них неблагоприятных раздражителей не могут избежать разрушающих воздействий фазы истощения.

Работа представляет собой основной аспект жизни большинства людей, но, несомненно, каждый участвует во многих видах деятельности, не связан-

ной с организацией. Эти частные события также будут потенциальной причиной стресса, что может привести к пониженным результатам работы. Томас Холмс и Ричард Раэ, разработавшие эту шкалу, пришли к выводу, что люди, набравшие более 300 баллов, почти на 80 % подвержены риску заработать тот или иной недуг в течение шести месяцев. Стресс имеет свойство накапливаться в нашем организме, что приводит к заболеванию или какому-либо расстройству.

Следует отметить, что положительные жизненные события, например, повышение по службе или значительное увеличение дохода, также могут вызывать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные.

Напряжение часто сохраняется довольно долго после того, как вызвавшее его событие имело место. Напряжение «встраивается» в систему нашей личности и никак о себе не напоминает, пока с системой не происходит что-то и мы не заболеваем. Шкала связывает силу стресса с тем или иным событием в жизни человека.

Шкала степени напряженности дает возможность также выяснить сферу деятельности, которая порождает стрессы: семья, личная жизнь, работа.

### **ШКАЛА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ**

Значение события в баллах

1.Смерть супруга	100
2.Развод	73
3.Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4.Тюремное заключение	63
5.Смерть близкого члена семьи	63
6.Травма или болезнь	53
7.Женитьба	50
8.Увольнение с работы	47
9.Примирение супругов	45
10. Уход на пенсию	45

11. Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные проблемы	39
14. Появление нового члена семьи	39
15. Реорганизация на работе	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Изменение профессиональной ориентации	36
19. Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21. Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
22. Изменение должности	29
23. Сын или дочь покидают дом	29
24. Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25. Выдающееся личное достижение	28
26. Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28. Изменение условий жизни	25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек	23
30. Проблемы с начальством	23
31. Изменение условий или часов работы	20
32. Перемена места жительства	20
33. Смена места обучения	20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36. Изменение социальной активности	18
37. Ссуда или заем для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора и т. д.)	17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16



39. Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
40. Изменение привычек, связанных с питанием	15
41. Отпуск	13
42. Рождество	12
43. Незначительное нарушение правопорядка	11

Определение типа нервной деятельности и степени напряженности – это минимум того, что требуется для установления характера подверженности стрессу.

Традиционным способом борьбы со стрессами во врачебной практике являются транквилизаторы и антидепрессанты. Однако ни один из этих препаратов не является специфическим средством. Все они имеют побочные действия.

Самым мощным и при этом столь часто игнорируемым средством исцеления является в действительности сознание человека.

Вот далеко не полный список болезней, основным «поставщиком» которых является стресс:

- повышенное кровяное давление;
- коронарный тромбоз;
- мигрень;
- аллергия;
- интенсивный зуд;
- язвы;
- запоры;
- колиты;
- ревматоидные артриты;
- менструальные осложнения;
- расстройство пищеварения;
- гипертрофия щитовидной железы;

- диабет;
- кожные заболевания;
- депрессия.

Каким образом мы можем распознать признаки накапливающегося напряжения в нашем организме до того, как они проявятся в виде какой-нибудь болезни?

Перечислим физические проявления чрезмерного стресса:

- отсутствие аппетита;
- постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения);
- частые расстройства пищеварения и изжога;
- запор и понос;
- бессонница;
- постоянное чувство усталости;
- повышенная потливость;
- нервный тик;
- постоянное покусывание ногтей;
- головные боли;
- мышечные судороги;
- тошнота;
- затруднения с дыханием;
- обмороки;
- слезливость без видимой причины;
- импотентность или фригидность, что часто умалчивается;
- неспособность долго оставаться на одном месте, привычка ерзать на стуле;
- высокое кровяное давление.

Рассмотрим симптомы стресса, проявляющиеся на уровне психики:

- постоянная раздражительность при общении с людьми;

- чувство, что вы не вполне справляетесь с повседневными заботами и т. д., с чем до этого вы справлялись успешно;
- потеря интереса к жизни;
- постоянное ожидание неудачи;
- чувство, что я – плохой, или даже ненависть к самому себе;
- трудность с принятием решений;
- чувство, что моя внешность непривлекательна;
- потеря интереса к другим людям;
- постоянное чувство едва сдерживаемого гнева или ярости;
- чувство, что вы являетесь объектом враждебности со стороны других людей;
- утрата чувства юмора и способности смеяться;
- безразличие;
- страх перед собственной несостоятельностью;
- чувство, что никому нельзя доверять;
- пониженная способность к концентрации;
- сильный страх открытого или замкнутого пространства или страх перед уединением.

Эти признаки встречаются особенно часто. Напряжение, связанное со стрессом, определенным образом накапливается в нашем организме.

Как избавиться от этого чрезмерного напряжения:

- иметь, по меньшей мере, полтора выходных каждую неделю;
- время, отведенное для вашего обеда, должно быть не меньше часа;
- желательно, есть не спеша, и тщательно пережевывать пищу;
- культивируйте привычку слушать расслабляющую музыку;
- научитесь входить в измененное состояние сознания; делайте это каждые два-три часа по две минуты, если вы чувствуете некоторое перенапряжение. Находясь в измененном состоянии сознания, попытайтесь перенестись в приятное для вас место и на какое-то время задержаться в нем;

- развивайте в себе привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам;
- улыбайтесь и проявляйте как можно больше бодрости при встречах с людьми;
- отводите себе время для ежегодного отпуска. Предвкушайте удовольствие, которое вы получите от предстоящего отпуска;
- регулярно упражняйтесь на свежем воздухе; попробуйте придерживаться более ритмичного режима питания; будьте умеренны в еде и получайте удовольствие от этой умеренности;
- обратитесь за консультацией к психотерапевту, если у вас существуют проблемы в сфере сексуальных отношений;
- если ваша работа не приносит вам удовлетворения, подумайте о возможных альтернативах и, найдя приемлемый вариант, смело меняйте работу;
- заполняйте свой досуг каким-либо творческим занятием. Это может быть садоводство, какое-нибудь ремесло или рукоделие, живопись, театр и т. д.;
- сосредоточьтесь на настоящем и преодолевайте привычку «зацикливаться» на прошлом или будущем. Вы живете лишь в настоящем, поэтому извлекайте все возможное из настоящего и переживайте каждый момент того, что существует «сейчас». Не предавайтесь страхам по поводу возможного будущего, иначе вы программируете это будущее и заранее конструируете его как негативное. Излишне задерживаясь на каких-то негативных моментах в прошлом, вы в то же время уменьшаете ценность настоящего;
- работайте систематически. Если работа покажется вам скучной, постарайтесь найти в ней что-то, доставляющее вам удовольствие. Начинайте новое дело без страха, иначе это покажется вам труднее, чем оно есть на самом деле;
- ставьте перед собой разрешимые задачи и, достигнув цели, отметьте свой успех и поздравьте себя с ним;
- проявляйте свои чувства открыто, а когда это невозможно, попытайтесь избавиться от напряжения, связанного с этим ограничением;

- не ставьте перед собой неразрешимых задач. Намечайте реалистичные сроки окончания той или иной работы;
- не прибегайте к наркотикам или к постоянной поддержке «со стороны» других людей при решении собственных проблем. Берите ответственность за свои действия на самого себя;
- не играйте в игру «поиск виновного».

Выполняйте хотя бы часть этих рекомендаций каждый день и научитесь делать их автоматически, так, чтобы не допускать накопления напряжений в вашем организме. И помните магическую формулу У. Х. Кэрриэра.

А теперь определим, в каком состоянии вы находитесь в настоящее время по отношению к своей работе. Вопросы опросника разделены на три категории: Др – ваше отношение к людям; РА – ваше отношение к себе; ЕЕ – эмоциональное истощение.

## 4.4 Лидерство

### Что такое лидер и лидерство

Лидер — это личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы.

Он может быть назначен официально, а может и не занимать никакого официального положения, но фактически руководить коллективом в силу своих организаторских способностей. Руководитель назначен официально, извне, а лидер выдвигается “снизу”. Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Исследования показывают, что знания и способности лидера оцениваются людьми всегда значительно выше, чем соответствующие качества остальных членов группы. Лидеру присущи

следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, компетентность как доскональное знание своего дела, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности. Однако анализ реальных групп показал, что порой лидером становится человек, и не обладающий перечисленными качествами, и, с другой стороны, человек может иметь данные качества, но не являться лидером. Возникла ситуативная теория лидерства, согласно которой лидером становится тот человек, который при возникновении в группе какой-либо ситуации имеет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации для данной группы. В разных ситуациях группа выдвигает разных людей в качестве лидера. В исследованиях Б. Д. Парыгина выделены типы лидеров в зависимости от характера деятельности (универсальный лидер, ситуативный лидер), ее содержания (лидер-вдохновитель, лидер-исполнитель, деловой лидер, эмоциональный лидер) и стиля руководства (авторитарный лидер, демократический лидер).

Таким образом, лидером группы может стать только тот человек, кто способен привести группу к разрешению тех или иных групповых ситуаций, проблем, задач, кто несет в себе наиболее важные для этой группы личностные черты, кто несет в себе и разделяет те ценности, которые присущи группе. Лидер — это как бы зеркало группы, лидер появляется в данной конкретной группе, какова группа — таков и лидер. Человек, который является лидером в одной группе, совсем не обязательно станет вновь лидером в другой группе (группа другая, другие ценности, другие ожидания и требования к лидеру).

С точки зрения масштабности решаемых задач выделяют:

- 1) бытовой тип лидерства (в школьных, студенческих группах, досуговых объединениях, в семье);
- 2) социальный тип лидерства (на производстве, в профсоюзном движении, в различных обществах: спортивных, творческих и т. д.);
- 3) политический тип лидерства (государственные, общественные деятели).

Существует несомненная связь между судьбой лидера бытового, лидера социального и лидера политического. Первый всегда имеет возможность выдвинуться в лидеры другого типа.

Лидер с организаторскими способностями в состоянии быстро и правильно оценивать ситуацию, выделять задачи, нуждающиеся в первоочередной реализации, отличать осуществимое от бесплодного прожектерства, достаточно точно рассчитать сроки решения задач. Мысль о том, что главная отличительная черта способного организатора состоит в умении быстро находить эффективные пути и средства решения задач, подтверждается на каждом шагу.

Талант руководства людьми основывается на целом комплексе социально-психологических качеств и свойств. Большую роль играет доверие и любовь масс к своему лидеру.

Доверие к лидеру — это признание его высоких достоинств, заслуг и полномочий, признание необходимости, правильности и результативности его действий. Ведь заставить идти за собой при отсутствии средств принуждения можно лишь на основе доверия. И доверие это означает, что люди находятся во внутреннем согласии и единении с лидером.

Лидер находится в сильнейшей зависимости от коллектива. Группа, имея образ лидера, — модель, требует от реального лидера, с одной стороны, соответствия ей, а с другой — от лидера требуется способность выражать интересы группы. Только при соблюдении этого условия последователи не просто идут за своим лидером, но и желают идти за ним.

Лидерство — это процесс социальной организации и управления общением и деятельностью членов группы, осуществляемый субъектом (лидером), который наделен определенной властью.

Лидерство — это не новый стиль руководства, а способ организации власти в, гражданском обществе с развитым политическим сознанием всех или большинства его социальных слоев. Такое общество возникло сравнительно недавно либо еще только складывается, и то пока не везде. Но это

перспектива и необходимость истории и политики. Члены гражданского общества — мыслящие участники политической жизни, поэтому они имеют возможность сознательно выбирать себе лидера. Поведение же лидера должно убеждать их в том, что его действия правильны и выгодны, не продиктованы своекорыстием или властолюбием. Общество со своей стороны не может манипулировать лидером. Социальное и политическое партнерство, взаимопонимание лидера и его приверженцев — основа новой современной политики.

Итак, лидерство — одно из проявлений власти, отличительное свойство политической деятельности, право выдвигать руководителя, который ее осуществляет. Это явление присуще и другим видам деятельности - производству вещей и идей, науке, спорту и т. д.

Обязательное условие лидерства — обладание властью в конкретных формальных или неформальных организациях самых разных уровней и масштаба — от государства и даже группы государств до правительственных учреждений, местного самоуправления или народных и общественных групп и движений. Формализованная власть лидера закрепляется законом. Но во всех случаях лидер имеет социальную и психологическую, эмоциональную опору в обществе или в коллективах людей, которые за ним следуют.

## **2 Обзор теорий лидерства**

Лидерство – это способность влиять на индивидуумов и группы людей, чтобы побудить их работать для достижения целей. Имеется множество средств, с помощью которых можно оказывать влияние на других и вести людей за собой. Какие средства влияния и стили поведения показали себя наиболее эффективными для направления усилий людей на достижение целей организации?

### **Подход с позиции личных качеств**

Согласно личностной теории лидерства, лучшие из руководителей обладают определенным набором общих для всех личных качеств. Развивая эту



мысль, можно утверждать, что если бы эти качества могли быть выявлены, люди могли бы научиться воспитывать их в себе и тем самым становиться эффективными руководителями. Некоторые из этих изученных черт – это уровень интеллекта и знания, впечатляющая внешность, честность, здравый смысл, инициативность, социальное и экономическое образование и высокая степень уверенности в себе.

Однако, изучение личных качеств продолжает давать противоречивые результаты. Лидеры, как правило, отличаются интеллектом, стремлением к знаниям, надежностью, ответственностью, активностью, социальным участием и социально-экономическим статусом. Но в разных ситуациях эффективные руководители обнаруживали разные личные качества. Учеными был сделан вывод, что “человек не становится руководителем только благодаря тому, что он обладает некоторым набором личных свойств”.

#### **Поведенческий подход**

Поведенческий подход создал основу для классификации стилей руководства или стилей поведения. Это стало серьезным вкладом и полезным инструментом понимания сложностей лидерства. Этот подход к изучению лидерства сосредоточил свое внимание на поведении руководителя. Согласно поведенческому подходу, эффективность определяется не личными качествами руководителя, а скорее его манерой поведения по отношению к подчиненным.

#### **Ситуационный подход**

Ни подход с позиций личных качеств, ни поведенческий подход не смогли выявить логического соотношения между личными качествами или поведением руководителя, с одной стороны, и эффективностью, с другой. Это не означает, что личные качества и поведение не имеют значения для руководства. Наоборот, они являются существенными компонентами успеха. Однако более поздние исследования показали, что в эффективности руководства решающую роль могут сыграть дополнительные факторы. Эти ситуационные факторы включают потребности и личные качества подчиненных,

характер задания, требования и воздействия среды, а также имеющуюся у руководителя информацию.

### **3 Типология лидерства**

Лидерство можно назвать одним из уникальных феноменов политической и общественной жизни, связанным с осуществлением властных функций. Оно является неизбежным в любом цивилизованном обществе и пронизывает все сферы жизнедеятельности.

Концепции лидерства могут быть разделены в зависимости от их теоретических оснований на три группы:

1. Исходящие из того, что лидерство — универсальный феномен человеческой деятельности, что и закономерности его функционирования едины во всех сферах общества.

2. отождествляющие лидерство с руководством и управлением, при этом формальное обладание властью рассматривается как необходимое и достаточное условие лидерства. Лидерство как социальный институт отождествляется с органами государственной власти.

3. Рассматривающие лидерство как специфическое явление общественной жизни, не сводимое к психологическим, экономическим или правовым принципам. Лидерство осуществляется через функционирование конкретного механизма - одного из необходимых политических институтов.

Древние представления о лидерстве включали в себя качества таких лиц, как жрецы, короли, королевы, духовные лица и политики.

В античности лидерство носило личностный характер, представляя собой влияние, основанное на авторитете конкретного индивида, его достоинствах. Взаимоотношения лидера и его сторонников были близки к отношениям “учитель - ученик”, поскольку политическая жизнь связывалась с решением мировоззренческих вопросов.

В средневековой Европе влияние лидера основывалось не столько на личных достоинствах, сколько на способности к руководству конкретной

общностью. От лидера требовалось в основном умение сплотить группу для достижения поставленных целей, умение сформировать групповой интерес.

В современном обществе лидерство (в особенности политическое) представляет собой способ построения власти, основанный на интеграции различных социальных слоев (групп) посредством специфических механизмов вокруг выдвигаемой лидером программы решения различных проблем и задач общественного развития.

Лидерство по своей природе способно сплотить людей в совместных усилиях, причем осуществлять эту задачу в течение длительного времени, постепенно решая задачи, подчиненные общей цели.

Существуют различные классификации феномена лидерства.

В соответствии с учением М.Вебера о способах легитимации власти лидеров подразделяют на:

-традиционных лидеров, которыми обычно являются вожди племен, монархи и т.д. Их авторитет основан на традиции, обычае;

-рационально-легальных, или рутинных — это лидеры, избранные демократическим путем;

-харизматических — лидеров, наделенных, по мнению масс, особой благодатью, выдающимися качествами, необычайной способностью к руководству. Харизма складывается из реальных способностей лидера и тех качеств, которыми его наделяют последователи. Примером харизматических лидеров были Ленин, Сталин, Ким Ир Сен, Фидель Кастро.

В основе первого типа лидерства лежит привычка, второго - разум, третьего - вера и эмоции.

Дж. МакГрегор Бернс разделяет лидеров на две категории: преобразователи и дельцы. Лидеры - преобразователи, имеющие определенные взгляды на общество, начинают что-то предпринимать во имя реализации своих воззрений. Лидеры - дельцы, напротив, действуют по принципу “здесь и сейчас”, фокусируя свое внимание на деталях, без формирования глобального взгляда на то, каким должно быть общество в конечном итоге.

Ранее Парето разделял лидеров примерно по тем же признакам, что и Бернс: на “львов” и “лис”.

Существует также деление лидеров на обычных (“реальных”) и великих (как великих “героев”, так и великих “злодеев”). Реальные лидеры не оставляют след в истории, не изменяют обычного хода событий. Считается, что только лидеры-герои (либо злодеи) определяют ход истории.

На основе характера лидеров разделяют на “активно-позитивных” и “активно-негативных”, а также на “пассивно-позитивных” и “пассивно-негативных”.

Американский социолог В.Стоун отметил, что политическое лидерство высокого уровня по сравнению с лидерством в небольшой группе имеет ряд отличий, что позволило ему выделить два самостоятельных типа лидерства:

1. Лидерство “лицом к лицу” осуществляется в небольших группах, где все участники процесса имеют возможность взаимодействовать между собой.

2. “Отдаленное” лидерство - это лидерство вождей, за которыми идут многочисленные массы.

При анализе лидерства важным фактором является природа лидерства. Общая концепция лидерства включает ряд факторов, которые, сочетаясь различным образом, позволяют определить природу лидерства в любой данный момент времени.

1. Личность и происхождение лидера, а также тот процесс, благодаря которому он стал лидером.

2. Характерные черты групп и индивидов, которыми руководит данный лидер.

3. Характер взаимоотношений между лидером и теми, кем он руководит.

4. Контекст или условия, в которых осуществляется его руководящая роль.

5. Результаты взаимодействия между лидером и теми, кем он руководит.

Какого рода лидерство мы получим при этом, зависит от характера и сочетания всех этих пяти факторов. Данное определение природы лидерства предложил американский политолог М. Г. Херманн в своей работе.

М. Г. Херманн также отмечает, что руководители и руководимые действуют в определенном контексте, свидетельствующем о “давлении”, оказываемом на лидера, а также о тех требованиях, которые ему предъявляются. Среди таких требований можно назвать следующие:

- наличие и характер формализованных правил для принятия решений;
- степень подотчетности руководителя руководимым;
- сила и тип оппозиции;
- характер любых разделяемых убеждений;
- ресурсы, доступные для руководителя;
- организационный пласт, лежащий между руководителем и руководимыми.

Каждый из этих факторов помогает определить ситуацию, в которых может иметь место лидерство, его контекст.

Контекст лидерства - это те параметры, в которых осуществляется руководство. Контекст определяет, кому из своего окружения лидер будет уделять особое внимание, каковы границы взаимодействия лидера с теми, кем он пытается руководить. Более того, от контекста зависит, в каких пределах лидер может использовать определенные процедуры, осуществляя руководство, кто будет оценивать это руководство и насколько эффективным сочтет его.

Неотъемлемой составной частью лидерства является и сам лидер, который наделен властью принимать решения в отношении других людей, группы, организации или правительства, который несет ответственность за последствия любых своих решений.

В социально - психологической литературе можно встретить такую типологию лидеров. Существует два психологических типа лидеров: “игроки” и “открытые”.

Первые внешне выглядят эффектными, надежными, гибкими. Они умеют “пускать пыль в глаза”, а поэтому быстро меняют позиции, следуя исключительно своим интересам. На деле они не умеют работать с полной отдачей, плохо справляются с проблемами. Это - политиканы, стремящиеся

правдами, а больше неправдами захватить власть и как можно дольше при ней удержаться. В итоге они оказываются “калифами на час”.

“Открытые” лидеры не столь заметны, но они последовательны. Берутся за любые трудные дела, стремятся добросовестно во все вникнуть, чем завоевывают доверие и уважение на долгое время. Они тоже гибки и действуют с учетом обстоятельств, но живут не сегодняшним днем, пытаются “урвать” от него побольше, а устремлены в будущее. Власть в их руках остается на долго. Именно они являются истинными лидерами, обладающими непрерываемым авторитетом у своих подчиненных.

В социально - психологической литературе существует также классификация типов лидерства по стилям руководства. Здесь допускается существование трех основных типов лидеров:

- авторитарный;
- демократический;
- нейтральный (анархический).

Для лидера авторитарного типа характерно жесткое, единоличное принятие решений, касающихся группы, слабый интерес к работнику как к личности. Лидер демократического типа стремится к выработке конкретных решений, демонстрируя при этом интерес к неформальному человеческому аспекту отношений. Для нейтрального типа лидера характерна полная отстраненность от дел коллектива.

Изучение трудов о лидерах позволяет предположить, что на руководство могут оказать влияние следующие семь свойств:

1. Основные убеждения лидера.
2. Стиль лидера.
3. Мотивы, которыми руководствуется лидер, стремясь добиться определенного положения.
4. Реакция лидера на давление и стресс.
5. То, каким образом лидер впервые оказался в положении руководителя.
6. Предшествующий опыт лидера.

## 7. Среда, в которой лидер начинает свою деятельность.

Итак, убеждения лидера это один из наиболее прямых способов понимания взаимосвязи между тем, что представляет собой лидер и тем, в чем он хочет убедить своих сторонников.

Убеждения определяют то, как лидеры интерпретируют среду своей деятельности и помогают лидерам составить карту той сферы, в которой они действуют. Убеждения включают в себя цели и стратегии. Необходимо также знать, насколько твердо лидер придерживается своих убеждений. Чем прочнее убеждения лидера в отношении внешних влияний, тем более вероятно, что эти убеждения повлияют на его руководящую деятельность.

В книге “Основы социально - психологических теорий” предложена концептуальная типология лидерства Б.Д. Парыгина, предполагающая дифференциацию лидеров в соответствии с особенностями их деятельности по трем различным основаниям:

1. По содержанию деятельности — лидер-программист — “творец” ситуации, не только создающий, но и в большинстве случаев разрешающий ее, и лидер - “исполнитель”, то есть приспособленец, чутко улавливающий групповые настроения и приходящий на смену лидеру - “программисту” лишь после того, как ситуация создана.

2. По стилю руководства — авторитарный лидер, ориентирующийся на себя, и демократический, ориентирующийся на группу.

3. По характеру деятельности ( лидер ситуационный, т.е. умеющий создавать и разрешать только определенные, сходные ситуации, или же универсальный, справляющийся с обязанностями организатора в различных ситуациях, не похожих друг на друга).

Таким образом, стало возможным вычленение восьми типов лидеров:

1. Лидер-“программист”, универсальный, авторитарный.
2. Лидер-“программист”, ситуационный, авторитарный.
3. Лидер-“программист”, ситуационный, демократический.
4. Лидер-“программист”, универсальный, демократический.

5. Лидер-“исполнитель”, универсальный, авторитарный.
6. Лидер-“исполнитель”, ситуационный, авторитарный.
7. Лидер-“исполнитель”, универсальный, демократический.
8. Лидер-“исполнитель”, ситуационный, демократический.

В организациях различают “формальное” и “неформальное” лидерство. Первое связано с установлением правил назначения руководителя и подразумевает функциональные отношения. “Неформальное” лидерство возникает на основе личных взаимоотношений участников. Эти типы лидерства либо дополняют друг друга и сочетаются в лице авторитарного руководителя, либо вступают в конфликт и тогда эффективность организации падает.

В заключение можно сказать, что существуют различные основания для классификации и сравнения лидеров, а, следовательно, и различные типологии лидерства. Разнообразие типов лидеров во многом объясняется широким кругом решаемых ими задач.

#### **4 Окружение лидера**

Лидерство предполагает определенный характер ближайшего окружения. Оно должно быть отобрано по деловым, профессиональным признакам. Личная преданность — важное качество окружения. Единомыслие, взаимопонимание, интерес к делу, взаимное доверие, уверенность в правильности выбора, нравственная устойчивость, убежденность также дают право занимать место в коллективе, окружающем лидера. Привлекательными для окружения выступают престижность места, возможность карьеры, признание в коллективе и вне его, в сферах власти и управления, в обществе и в стране. Но важно, чтобы все это было при высокой профессиональной компетентности. Соратник должен иметь ясное представление об общем состоянии дел, которыми он занимается под руководством лидера, о своей роли, обязанностях в группе, обладать аналитическими, творческими способностями для работы. В лидере как бы концентрируются качества его сподвижников. По-



этому он должен быть заинтересован в подборе людей, превосходящих его по каким-либо качествам.

Отношения лидера и его коллектива – важный аспект новой, лидерской организации власти. Целеустремленность, принципиальность, сознание ответственности перед обществом (или управляемым учреждением), понимание его задач и запросов являются неотъемлемыми качествами лидера. Они должны быть и у его окружения. Эти качества спланируют их так же, как общее умение вести дискуссию, сочетать стремление к самоутверждению с интересами коллектива и коллег, положительно относиться к их заслугам. Лидер должен уметь разумно, обоснованно и своевременно перемещать своих сотрудников и создавать условия для их профессионального роста, использовать их способности и возможности.

Глубокое знание способностей и психологии подчиненных и окружения оказывается порой для лидера более важным, чем собственный опыт. Он должен иметь ясное представление о проблемах, которые волнуют его работников, и считаться с их настроениями.

## **5 Лидерство и современность**

Воспитание лидера и его самовоспитание предполагают тренировку умения вести за собой людей, устанавливать отношения с ними и на этой основе организовывать управление. Лидера отличают не честолюбие, желание или умение выделиться и реальное превосходство, а подлинное естественное право сильной, волевой и одновременно интеллектуальной личности вести за собой людей.

Лидер должен соответствовать требованиям времени, и не только он, но и его окружение, которое способно его понять и поддержать. Немало лидеров-реформаторов не смогло проявить себя, не встретив поддержки. Лидер должен быть главой своей группы, проводником идеи, которая может завладеть умами общества или его значительной, ведущей части. Но и общество должно готовить себе лидеров. Воспитание элиты - важная общественная за-

дача. Обучение хозяйственному управлению (менеджменту) создает условия для подготовки людей, способных занять в государстве видные политические посты. Это и передача знаний, опыта анализировать ситуации, и развитие управленческих навыков и качеств, и воспитание ответственности, и обучение различным стилям управления, общения с людьми, умению изменять стиль и приемы руководства. Лидер (или будущий лидер) должен научиться принимать решения, избегать крайних, безвыходных ситуаций либо, напротив, создавать неизбежную, но выгодную совокупность обстоятельств. Он должен уметь, как говорил У. Черчилль, извлекать пользу из самых невыгодных положений. Особое искусство лидера - обращать в союзников скрытых и даже явных противников.

Лидер не может и не должен бояться рисковать, ждать гарантированного успеха или, напротив, полагаться на случайную победу. Ему предстоит преодолевать непредвиденные осложнения, маневрировать, быть готовым к временным неудачам, но постоянно быть нацеленным на движение вперед. Наше время и наша страна остро нуждаются в новом поколении лидеров - со стратегическим мышлением, неординарным видением ситуации, уверенностью в успехе. Такие лидеры нужны как в сфере политики, так и в сфере экономики. Лидеры-новаторы призваны эффективно решать и новые проблемы, и старые, но иными методами.

## **6 Лидер или руководитель**

Все ли руководители - лидеры? Иначе говоря, кого из них и почему можно так назвать? Не проще ли обойтись привычным понятием «начальник или руководитель», прежде очень распространенным? Итак, почему все-таки лидер?

Так или иначе, понятия "лидерство" и "руководство" имеют принципиально разные социальные, политические и, естественно, психологические значения. Суть различий – в характере и направлении выдвижения "номера первого". Лидер, даже если он изначально предложен кем-то со стороны,

признает, принимает, наконец, избирает ведомая им группа. В этом смысле лидер всегда выдвигается "снизу", более или менее демократически. Руководитель же, напротив, назначается "сверху", так или иначе навязывается. Считается, что лидер осуществляет регуляцию межличностных отношений в группе, руководитель – официальных отношений группы как некоей социальной организации. Лидерство можно констатировать в условиях микросреды (малая группа), руководство является элементом макросреды. Лидерство возникает стихийно, процесс назначения руководителя не является стихийным. По сравнению с руководством лидерство менее стабильно, в большей степени зависит от настроения в группе. Руководство подчиненными обладает определенной системой различных санкций, которых в руках лидера нет. Процесс принятия решения руководителем сложен и опосредован множеством обстоятельств, не обязательно коренящихся в данной группе, в то время как лидер принимает более непосредственные решения. Сфера деятельности лидера, в основном, малая группа, сфера действия руководителя – более широкая социальная система.

## **5 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Материалы к лекции**

#### **ТЕМА ЛЕКЦИИ «ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ПОЗНАНИЯ И АКТИВНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МИРА И СЕБЯ»**

##### **ПЛАН**

1. Психологические основы познавательных процессов.
2. Ощущение и восприятие: общая характеристика, виды свойства.

##### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Из каких отделов состоит анализатор?
2. Какие существуют пороги ощущений?
3. Раскройте сущность адаптации и охарактеризуйте ее виды.

4. Чем обусловлено явление последовательного образа?
5. В чем сущность сенсбилизации и синестезии?
6. Что является аппаратом зрительного рецептора дневного и ночного времени?
7. Какое явление имеет место, когда длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться?

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Каким воззрениям соответствует следующее определение ощущений: «Ощущения — это единственная реальность, окружающий мир — совокупность ощущений»?
2. Назовите закономерность ощущений, которая выражается в следующем: повышение чувствительности органов чувств при одновременном воздействии раздражителей на другие органы чувств.

## **ТЕМА ЛЕКЦИИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. ВНИМАНИЕ. ПАМЯТЬ»**

### ПЛАН

1. Внимание, его функции и свойства. Виды внимания.
2. Память, ее общая характеристика, свойства, функции. Механизмы развития и тренировки памяти.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Чем отличается оперативная память от кратковременной?
2. От чего зависит продуктивность произвольного запоминания?
3. Какие основные условия повышения продуктивности произвольного запоминания вы знаете?
4. В чем состоит избирательность процессов сохранения и забывания?
5. Почему краткие записи способствуют лучшему запоминанию материала?

6. Чем отличается ретроактивное отражение от проактивного?
7. Что нужно делать для того, чтобы предупредить забывание важного материала?
8. В чем заключается основное отличие образов представлений от образов восприятий и от понятий?

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Возможна ли разумная деятельность без внимания? Чем может быть обусловлена невнимательность учащихся на занятиях?
2. Раскройте содержание каждого качества внимания, его роль в жизни и деятельности человека, назовите факторы, влияющие на проявление и развитие этих качеств.
3. Каковы пути привлечения внимания на различных этапах урока (при опросе, объяснении нового материала, закреплении пройденного)?

### **ТЕМА ЛЕКЦИИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. МЫШЛЕНИЕ. ВООБРАЖЕНИЕ»**

#### ПЛАН

1. Мышление как процесс.
2. Виды мышления, мыслительные операции, формы.
3. Природа воображения.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем проявляется отличие мышления человека от мышления животных?
2. Чем отличается наглядно-действенное мышление от наглядно-образного?
3. В чем отличие понятий от представлений и как они взаимосвязаны?
4. На примере изучения школьниками одного из разделов преподаваемого вами предмета установите, как происходит у них процесс формирования понятий. Подумайте и дайте ответы на следующие вопросы:

- Какие понятия необходимо усвоить детям при изучении данного раздела?
- С чего надо начинать работу по формированию у детей понятий?
- Как организовать работу по выделению существенных признаков понятий?
- Какую роль при усвоении учениками новых понятий сыграли ранее сформированные представления и понятия? Каковы этапы усвоения новых понятий?
- Какие мыслительные операции будут способствовать усвоению школьниками изучаемых понятий?

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Прокомментируйте приведенные определения мышления и выберите, на ваш взгляд, наиболее правильные.
2. Мышление — это процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта.
3. Мышление — это простая цепь ассоциаций, протекающих в сознании.
4. Мышление — это опосредованное и обобщенное отражение действительности, вид умственной деятельности, заключающийся в познании сущности вещей и явлений, закономерных связей и отношений между ними.
5. Мышление — это процесс переработки созерцания и представлений в понятия.
6. Мышление — это процесс переработки информации.
7. Мысль — это биотоки мозга.
8. Дайте психологическое обоснование правомерности приведенного высказывания.
9. Выдающийся педагог К. Д. Ушинский писал: «ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, ни отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя».
10. Сравните воображение с другими познавательными психическими процессами. Можно ли говорить о наличии воображения у животных?

11. Определите, какие приемы создания образов воображения использованы изобретателями при конструировании ими дирижабля, танка, аэросаней, троллейбуса?

12. Какой вид воображения преобладает в деятельности художника, писателя?

13. Охарактеризуйте методические приемы, которые наиболее способствуют развитию воображения.

## **ТЕМА ЛЕКЦИИ «ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ**

### **ПЛАН**

1. Психические состояния. Эмоционально-волевые процессы. Общее понятие об эмоциях. Характеристики эмоциональных состояний.
2. Функции эмоций. Теории эмоций. Проблема стресса. Регуляция и саморегуляция психических состояний.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Назовите факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций.
2. Что вы знаете о физиологических основах эмоций и роли второй сигнальной системы в формировании эмоций?
3. Каково значение эмоций в жизни человека?
4. Перечислите основные функции эмоции.
5. Какие вы знаете виды эмоциональных состояний?
6. Чем отличаются эмоции от чувств?
7. Раскройте роль эмоций в регуляции поведения.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

1. Значение воли в организации деятельности и общения человека.

2. Понятия, признаки и проявление воли у человека.
3. Волевая регуляция поведения как его переосмысление.
4. Участие воли в разных этапах осуществления деятельности.
5. Раскройте связь воли и мотивации.
6. Воля и рефлексия.
7. Связь волевой регуляции поведения с борьбой мотивов, потребностями и целями человека.

## 5.2 Материалы к семинарским занятиям

### Тема занятия «Психологические основы познавательных процессов»

1. Ощущение и восприятие, определение абсолютного нижнего порога слухового восприятия.
2. Особенности восприятия формы при пассивном и активном осязании.

### ВОПРОСЫ И ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

**Задание № 1.** Каким воззрениям соответствует следующее определение ощущений: «Ощущения — это единственная реальность, окружающий мир — совокупность ощущений»?

**Задание № 2.** Назовите закономерность ощущений, которая выражается в следующем: повышение чувствительности органов чувств при одновременном воздействии раздражителей на другие органы чувств.

**Задание № 3.** Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Больной отчетливо различает лица собеседников, но не соотносит зрительный образ с личностью, узнает только при назывании имени. Определите вид нарушения составляющей анализатора, выбрав правильный ответ:
  - а) нарушен настроечный аппарат глаза;
  - б) нарушен рецепторный аппарат глаза;
  - в) нарушены центростремительные нервные пути;
  - г) нарушен корковый отдел зрительного анализатора.



2. Под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам за счет следующего явления:
- а) взаимодействия анализаторов;
  - б) сенсibilизации;
  - в) синестезии;
  - г) контраста.
3. Под воздействием предшествующего раздражения глаза красным цветом чувствительность зрения в темноте возрастает в результате:
- а) контраста;
  - б) адаптации;
  - в) синестезии;
  - г) взаимодействия анализаторов.
4. Под влиянием некоторых запахов (гераниола, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности вследствие:
- а) синестезии;
  - б) контраста;
  - в) адаптации;
  - г) сенсibilизации;
  - д) взаимодействия анализаторов.
5. После погружения руки в холодную воду раздражитель, нагретый до 30°C, воспринимается как теплый. Эту реакцию можно объяснить следующим явлением:
- а) адаптацией;
  - б) контрастом;
  - в) синестезией;
  - г) сенсibilизацией.

**Задание № 4.** Определите соответствие между приведенными примерами и объясняющими их явлениями:

- а) побыв в помещении, человек вскоре перестал ощущать запах гари;

- б) А. Н. Скрябин обладал цветным слухом, т. е. слышал звуки, окрашенные в разные цвета;
- в) ориентировка слепоглухих в окружающем мире опирается на осязательные, обонятельные, двигательные и вибрационные ощущения;
- г) при обтирании лица холодной водой острота зрения летчика-наблюдателя повысилась.

1. Адаптация.
2. Синестезия.
3. Специфическая сенсорная организация.
4. Сенсбилизация.

**Задание № 5.** Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

Ощущение, психика, осязание, познание, отражение, чувственный образ.

**Задание № 6.** Из предложенных слов выберите те, которые характеризуют природу ощущений человека.

Субъективность, первичность, отражение, чувственный образ, раздражимость, познавательный процесс, живое созерцание, избирательное отражение, рефлекторность, материальность, объективность, вторичность, информативность, абстрактность, предметность, свойство мозга.

#### ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Связь ощущений со свойствами внешней и внутренней среды организма.
2. Психофизиологические механизмы формирования ощущений.
3. Особенности строения и функционирования зрительных ощущений.

#### Литература

1. Ананьев, Б. Г. Теория ощущений [Текст] / Б. Г. Ананьев. — Л.: ЛГУ, 1961.
2. Линдсей, П., Норманн, Д. Переработка информации у человека. Введение в психологию [Текст] / П. Линдсей, Д. Норманн. — М., 1974.

3. Лурия, А. Р. Ощущения и восприятие [Текст] / А. Р. Лурия. — М., 1975.
4. Смирнов, С. Д. Психология образа. Проблема активности психического отражения [Текст] / С. Д. Смирнов. — М., 1985.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. [Текст] / С. Л. Рубинштейн. — М., 1989. — Т. 1.
6. Хрестоматия по ощущению и восприятию. — М., 1974.

### **Практический материал для семинарского занятия**

Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные, с вашей точки зрения, варианты для следующих утверждений.

1. Вы считаете, что мимика и жесты это:
  - а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;
  - б) дополнение к речи;
  - в) предательское проявление нашего самосознания;
  - г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
2. У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов является:
  - а) более выразительным;
  - б) менее выразительным;
  - в) более сложным;
  - г) более многозначным;
  - д) более индивидуальным;
  - е) все ответы верны;
  - ж) все ответы неверны.
3. Какая мимика, и какие жесты во всем мире значат одно и то же:
  - а) качание головой из стороны в сторону;
  - б) кивок головой вверх-вниз;
  - в) когда морщат нос;

- г) когда поднимают вверх указательный палец;
  - д) когда хмурят лоб;
  - е) когда подмигивают;
  - ж) когда улыбаются;
  - з) все ответы верны;
  - и) все ответы неверны.
4. Наиболее «выразительными» частями тела является:
- а) ноги;
  - б) руки;
  - в) пальцы;
  - г) плечи;
  - д) кисти рук;
  - е) ступни;
  - ж) все ответы верны;
  - з) все ответы неверны.
5. Наиболее «информативной» частью человеческого лица является:
- а) лоб;
  - б) глаза;
  - в) губы;
  - г) брови;
  - д) нос;
  - е) уголки рта;
  - ж) все ответы верны;
  - з) все ответы неверны.

#### ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

- 1) Основные параметры ощущений.
- 2) Виды и свойства восприятия.
- 3) Факторы, влияющие на формирование образов.
- 4) Иллюзии восприятия.

5) Законы восприятия.

**Практический материал для семинарского занятия**

**Задание № 1.** Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Разговаривая по телефону, мы слышим не все звуки, но понимаем всю фразу благодаря следующему свойству восприятия:

- а) осмысленности;
- б) константности;
- в) предметности;
- г) целостности;
- д) структурности.

**Задание № 2.** При виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории, в этом проявляется следующее свойство восприятия:

- а) целостность;
- б) константность;
- в) осмысленность;
- г) предметность;
- д) структурность.

**Задание № 3.** Чернильное пятно обычно воспринимается как целостный предмет (птица, какое-то животное и т. п.). Происходит это благодаря следующему свойству восприятия:

- а) структурности;
- б) целостности;
- в) осмысленности;
- г) предметности;
- д) константности.

**ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ**

1. Влияние мышления на развитие восприятия.

2. Законы и загадки зрительного восприятия.
3. Развитие восприятия у детей.

### Литература

1. *Башаева, Т. В.* Развитие восприятия у детей. Форма, цвет, звук [Текст] / *Т. В. Башаева.* — Ярославль, 1998.
2. *Ветер, Л. А.* Восприятие. Механизмы и модели [Текст] / *Л. А. Ветер* — М, 1974.
3. *Гамезо, М. В.* Атлас по психологии [Текст] / *М. В. Гамезо., И. А. Домашенко.* — М.: Просвещение, 1986.
4. *Логвиненко, А. Д.* Зрительное восприятие пространства [Текст] / *А. Д. Логвиненко.* — М., 1981.
5. *Лурия, А. Р.* Ощущения и восприятие [Текст] / *А. Р. Лурия.* — М., 1975.
6. *Плужников, М. С.* Среди запахов и звуков [Текст] / *М. С. Плужников, С. В. Рязанцев.* — М.: Молодая гвардия, 1991.
7. Хрестоматия по ощущению и восприятию [Текст] / — М., 1997

### Тема занятия «Характеристика познавательных процессов»

1. Исследование характеристик произвольного внимания методом интеллектуальной пробы.
2. Исследование устойчивости и переключаемости внимания по Платонову.
3. Исследование непосредственного и опосредованного запоминания.
4. Исследование факторов влияющих на сохранение материала в памяти.

### Практический материал для семинарского занятия

**Задание № 1.** Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, переживании обеспечивает:
  - а) восприятие;
  - б) внимание;

- в) рефлексия;
- г) узнавание;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

2. Внимание выполняет следующую функцию:

- а) активизации нужных психофизиологических процессов;
- б) целенаправленного организованного отбора поступающей информации;
- в) обеспечения длительного сосредоточения на объекте;
- г) фокусирования сознания на необходимых элементах действительности;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

3. Ориентировочный рефлекс рассматривается как объективный, врожденный признак следующих видов внимания:

- а) произвольного внимания;
- б) непроизвольного внимания;
- в) послепроизвольного внимания;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы неверны.

4. Условием возникновения непроизвольного внимания является:

- а) неожиданность раздражителя;
- б) новизна раздражителя;
- в) интересы (влечения) человека;
- г) необычность раздражителя;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

5. Произвольное внимание:

- а) имеет биологическое происхождение;
- б) является продуктом созревания организма;

- в) имеет социальные корни;
  - г) неминуемо формируется с возрастом;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
6. Психологическая сущность произвольного внимания заключается в следующих факторах:
- а) осуществлении контроля за объектами восприятия и мышления;
  - б) способе контроля, организуемого человеком, исходя из объективных требований задачи;
  - в) поглощенности яркими признаками объекта;
  - г) ориентировке на признаки объекта;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
7. Уделять внимание означает:
- а) ограничивать поле восприятия;
  - б) разделять объект на детали;
  - в) выделять детали из общего смутного представления;
  - г) усиливать интенсивность представления;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
8. Ограничение объема внимания определяет следующее свойство:
- а) устойчивость;
  - б) концентрация;
  - в) распределение;
  - г) переключение;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
9. Концентрация внимания определяется:
- а) повышением интенсивности сигнала при ограничении поля восприятия;



- б) центральной настройкой;
- в) функционированием доминанты;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы неверны.

**Задание № 2.** Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к выделенному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.

1. Образец: *восприятие* — константность.

*Внимание:* (возбуждение, интерес, предметность, впечатлительность, способность).

2. Образец: *деятельность* — игра.

*Внимание:* (концентрация внимания, восприятие, распределение внимания, сосредоточение сознания, произвольное внимание).

**Задание № 3.** Укажите, какие условия стимулируют возникновение и поддержание произвольного и произвольного внимания при обучении.

Постановка вопросов; решение небольших задач на протяжении коротких отрезков времени; осознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего словесного отчета; особенности воздействующих раздражителей (новизна, абсолютная и относительная сила, контраст, изменение); наилучший распорядок деятельности, создание привычных условий деятельности; использование потребностей и интересов, с удовлетворением которых связан воспринимаемый материал; постановка существенных целей и задач деятельности; расширение круга представлений и развитие у учащихся познавательных интересов.

**Задание № 4.** Ответьте, почему:

- 1) световая реклама устроена так, что свет то загорается, то гаснет;
- 2) летчики не могут одновременно низко вести самолет и отыскивать на земле мелкие предметы;
- 3) находясь в гостях и будучи полностью поглощенным разговором, с собеседником, вы моментально реагируете на свое имя, негромко произнесенное в другой группе гостей («феномен вечеринки»);

4) живой, но поверхностный ум французы определяют так: он не способен к делу, требующему длительного дыхания;

5) во многих спортивных соревнованиях звучит предварительная команда;

б) вода в чайнике, которую вы ждете, никак не закипает.

**Задание № 5.** Какие особенности внимания иллюстрируют приведенные ниже примеры из жизни выдающихся людей? От чего зависит их внимание?

1. А. Фурье до 30-летнего возраста отличался необузданно резвым характером и неспособностью к прилежанию, но, познакомившись с началами математики, стал другим человеком, а впоследствии — ученым.

2. Б. Мальбранш случайно и против своего желания начал читать трактат Декарта о человеке, но чтение это так возбуждающе подействовало на него, что вызвало сильнейшее сердцебиение, из-за которого ему постоянно приходилось откладывать книгу в сторону, чтобы вздохнуть свободно; в итоге он стал картезианцем.

3. Когда мысль И. Ньютона наталкивалась на какую-нибудь научную задачу, он находился во власти постоянного возбуждения, не дающего ему ни минуты покоя.

**Задание № 6.** Прокомментируйте приведенные ниже ситуации. В чем причины рассеянности? Гениальность делает людей невнимательными или внимание делает из них гениев?

1. Однажды И. Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки. А спустя некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.

2. Известна история, когда Н. Е. Жуковский пришел к себе домой, позвонил; из-за двери спросили: «Вам кого?» Он в ответ: «Скажите, дома ли хозяин?» — «Нет». — «А хозяйка?» — «Нет и хозяйки. А что передать?» — «Скажите, что приходил Жуковский».

3. Однажды у известного математика Гильберта был званый вечер. После прихода одного из гостей мадам Гильберт отвела мужа в сторону и сказа-

ла ему: «Давид, пойдя и смени галстук». Гильберт ушел. Прошел час, а он все не появлялся. Встревоженная хозяйка дома отправилась на поиски супруга и, заглянув в спальню, обнаружила его крепко спящим в постели. Проснувшись, он вспомнил, что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать.

4. Аббат Беккария, занятый своими опытами, во время служения обедни произнес, забывшись: «А все-таки опыт есть факт!»

5. Дени Дидро, нанимая извозчиков, забывал отпускать их, из-за чего ему приходилось платить им за целые дни, которые они напрасно простаивали у его дома.

**Задание № 7.** Определите, кто самый внимательный. Ответ аргументируйте.

Как-то завязался спор, кто самый внимательный. Один из спорящих утверждал, что это Иван Иванович: «Когда он читает книгу или слушает, что ему говорят, то ничто его не может отвлечь: ни появление кого-нибудь в комнате, ни разговор соседей, ни звук радио. Все его внимание поглощено тем, что он делает в данный момент». Другой спорящий считал самым внимательным Павла Николаевича: «С каким бы увлечением он ни рассказывал (кажется, что он весь поглощен рассказом), все же ни одна деталь поведения учащихся в классе не ускользает от его внимания. Он видит и слышит все, что творится вокруг». Третий считал, что внимательнее всех Николай Васильевич: «Однажды мы шли в полной тьме по дороге, и вдруг неожиданно вспыхнул и сразу погас свет от электрического фонарика. Мы успели лишь едва заметить фигуру мужчины, а Николай Васильевич за этот краткий миг разглядел и мужчину, и автомат в его руках, и стоящую рядом собаку, и даже увидел красную звездочку на фуражке. Оказалось, что он все заметил правильно. Нам повстречался пограничник».

**Задание № 8.** Какие из приведенных высказываний ошибочны и почему?

1. Внимание — необходимое условие выполнения любой деятельности.

2. Внимание — врожденная, генетическая способность человека.

3. Внимание человека определяется структурой его деятельности, отражает ее протекание и служит механизмом ее контроля.

4. В акте сосредоточения сознания имеет место отражение действительности.

5. Внимание — это проявление внутренней воли, первичной духовной силы человека.

6. Произвольное внимание — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности.

**Задание № 9.** Проанализируйте примеры рассеянности. Попробуйте объяснить, что происходит со вниманием рассеянного человека в каждом случае. Как вы считаете, одинаковые ли формы рассеянности описаны писателями? С чем они связаны?

1. Меналк спустился по лестнице, открыл дверь на улицу и мгновенно закрыл ее: он заметил, что до сих пор не снял ночной колпак, что чулки его спущены ниже колен и рубашка не заправлена в штаны. Все еще являясь самим собой, а не кем-либо другим, Меналк входит в церковь и, приняв стоящего у дверей слепого нищего за колонну, а его кружку — за чашу со святой водой, опускает в кружку руку и подносит ладонь ко лбу. Внезапно услышав исходящий от колонны голос, Меналк начинает молиться на нее. *{Да Брюйер}*).

2. «Приятель дорогой, здорово! Где ты был?» —  
«В Кунсткамере, мой друг! Часа там три ходил:  
Все видел, высмотрел; от удивленья,  
Поверишь ли, не станет ни уменья  
Пересказать тебе, ни сил.  
Уж подлинно, что там чудес палата!  
Куда на выдумки природа торовата!  
Каких зверей, каких там птиц я не видал!  
Какие бабочки, букашки,  
Козявки, мушки, таракашки!

Одни, как изумруд, другие, как коралл!  
Какие крохотны коровки!  
Есть, право, менее булавочной головки!» —  
«А видел ли слона? Каков собой на взгляд!  
Я чай, подумал ты, что гору встретил?» —  
«Да разве там он?» — «Там». — «Ну, братец, виноват:  
Слона-то я и не приметил».

*(И.Л.Крылов)*

3. Жил человек рассеянный  
На улице Бассейной...  
Сел он утром на кровать,  
Стал рубашку надевать.  
В рукава просунул руки,  
Оказалось, это брюки.  
Вместо шляпы на ходу  
Он надел сковороду,  
Вместо валенок перчатки  
Натянул себе на пятки...  
Стал натягивать гамаши,  
Говорят ему: «Не ваши...».

*(С. Я. Маршак)*

4. Известный композитор и химик Александр Порфирьевич Бородин как-то принимал в своем доме гостей. Утомившись, он стал прощаться с ними, говоря, что ему пора домой, так как у него завтра лекция, и пошел одеваться в прихожую. В другой раз А. П. Бородин отправился с женой за границу. При проверке паспортов на пограничном пункте чиновник спросил, как зовут его жену. А. П. Бородин по своей рассеянности никак не мог вспомнить ее имя. Чиновник посмотрел на него подозрительно. В это время подошла

его жена, Екатерина Сергеевна, и А. П. Бородин бросился к ней: «Катя! Ради Бога, как тебя зовут?».

**Задание № 10.** На основе приведенных высказываний проанализируйте, какова связь между вниманием и деятельностью. Какую из двух формул вы бы выбрали: внимание и действие или внимание-действие и почему?

1. *К. С. Станиславский:* «Внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Внимание сливается с действием и, взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом».

2. *П. Я. Гальперин:* «...формирование умственных действий в конце концов приводит к образованию мысли, мысль же представляет собой двойное образование: мыслимое предметное содержание и собственно мышление о нем как психическое действие, обращенное на это содержание. ...Вторая часть этой диады есть не что иное, как внимание, и что это внутреннее внимание формируется из контроля за предметным содержанием действия».

3. *С. Л. Рубинштейн:* «Внимание теснейшим образом связано с деятельностью. Сначала, в частности на ранних ступенях филогенетического развития, оно непосредственно включено в практическую деятельность, в поведение. Внимание сначала возникает как настороженность, бдительность, готовность к действию по первому сигналу, как мобилизованность на восприятие этого сигнала в интересах действия. Вместе с тем внимание уже на этих ранних стадиях означает и заторможенность, которая служит для подготовки к действию.

По мере того как у человека из практической деятельности выделяется и приобретает относительную самостоятельность деятельность теоретическая, внимание приобретает новые формы: оно выражается в заторможенности по сторонней внешней деятельности и сосредоточенности на созерцании объекта, углубленности и собранности на предмете размышления.

Если выражением внимания, направленного на подвижный внешний объект, связанный с действием, является устремленный вовне взгляд, зорко следящий за объектом и перемещающийся вслед за ним, при внима-

нии, связанном с внутренней деятельностью, внешним выражением внимания служит неподвижный, устремленный в одну точку, на замечающий ничего постороннего взор человека.

Но и за этой внешней неподвижностью при внимании скрывается не покой, а деятельность только не внешняя, а внутренняя. Внимание — это внутренняя деятельность под покровом внешнего покоя».

### ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Психологические теории внимания.
2. Внимание и установка (концепция Д. Н. Узнадзе).
3. Эмоционально-моторная теория внимания Т. Рибо.
4. Приемы развития внимания.
5. Индивидуальные особенности проявления внимания школьников и их учет в учебной деятельности.

### Литература

1. Гальперин, П. Я. Экспериментальное формирование внимания [Текст] / П. Я. Гальперин, С. А. Кабытьпицкая. — М.: МГУ, 1974.
2. Гоноболин, Ф. М. Внимание и воспитание внимания [Текст] / Ф. М. Гоноболин. — М., 1972.
3. Зинчепко, П. И. Непроизвольное запоминание [Текст] / П. И. Зинчепко. — М.: МГУ, 1981.
4. Лурия, А. Р. Внимание и память [Текст] / А. Р. Лурия. — М.: МГУ, 1975.
5. Тихомирова, Л. Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника [Текст] / Л. Ф. Тихомирова. — Ярославль, 1997.
6. Хрестоматия по вниманию [Текст] / под ред. А. Н. Леонтьева, А. А. Пузыря, В. Я. Романова. — М., 1976.

### Практический материал для семинарского занятия

**Задание № 1.** Какие из перечисленных явлений относятся к памяти, а какие к представлениям?

Опыт, узнавание, мечта, забывание, припоминание, сохранение, цель, воспроизведение образа, следы воздействия раздражителя, предвидение, творчество, опережающее отражение, грезы, воссоздание образа, воспоминание, запечатление информации, обобщенный чувственный образ, запоминание, иллюзия, фантазия, модель будущего, рассказ о прошлом, рассказ о будущем, идеал, гипотеза, воображение, галлюцинация, реминисценция, словесный портрет.

**Задание № 2.** Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.

2. В случае если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.

3. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.

4. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.

5. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.

6. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.

7. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.

8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.

9. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.

10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.



11. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.

12. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

**Задание № 3.** В каких случаях перечисленные образы относятся к памяти, а в каких к воображению?

Опосредованный образ, трансформированный образ, художественный образ, образ-представление, синтезированный образ, образы-копии, типичный образ, музыкальные образы-представления, акцентированный образ, фантастический образ, сознательно реконструированный образ, ассоциативный образ, последовательный образ, гиперболизированный образ, образы сновидений, галлюцинаторные образы.

**Задание № 4.** Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Сенсорная память — подсистема памяти, обеспечивающая:
  - а) действие на уровне рецепторов;
  - б) сохранение информации в интервале меньше одной секунды;
  - в) возникновение зрительных образов;
  - г) регуляцию деятельности;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
2. Кратковременная память — подсистема памяти, обеспечивающая:
  - а) сохранение информации в пределах двух минут;
  - б) продолжительное удержание знаний;
  - в) возможность долго помнить телефонный номер;
  - г) краткосрочное хранение информации;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
3. Долговременная память — подсистема памяти, обеспечивающая:
  - а) огромный объем сохраняемой информации;
  - б) продолжительное удержание знаний, сохранение умений и навыков (от часов до десятилетий);

- в) возможность обобщения образов и представлений;
- г) связь памяти с эмоциями;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

4. Эффект Зейгарник — явление, характеризующее влияние на процессы памяти:

- а) нахождение элементов заучиваемого материала в начале и конце ряда;
- б) перерывов в деятельности;
- в) незавершенность деятельности;
- г) припоминание последних элементов расположенного в ряд материала по сравнению со средними элементами ряда;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

5. Семантическая память — это память:

- а) при которой информация обрабатывается в момент кодирования;
- б) которая состоит из структур, позволяющих организовать познание мира;
- в) в которой хранится информация, касающаяся жизненно важных событий;
- г) в которой хранится частная, «проходная» информация;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

6. Какие из перечисленных утверждений относятся к памяти:

- а) всегда играет положительную роль в процессах мышления;
- б) может вызывать некоторую функциональную ригидность;
- в) всегда облегчает решение задачи;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы неверны.

**Задание № 5.** Индивидуальные различия памяти находят свое выражение, в частности, в том, что некоторые люди более продуктивно сохраняют образный материал, другие — словесный, а третьи в равной степени запоминают и тот и другой. Определите, где в приведенном списке речь идет о наглядно-образном, словесно-логическом (абстрактном) и промежуточном типах памяти.

Сталевары помнят множество оттенков красного цвета; математик легко запомнит информацию, сжатую в формулы; продавец помнит цены и вид продукта определенного веса; студент на экзамене помнит, что нужный ему материал был напечатан на странице слева внизу; закройщик помнит лекала распространенных фасонов и легко опознает их по рассказу заказчика; живописец помнит сочетания цветов заката в Гималаях, который он наблюдал в молодости; жители северных районов помнят разные «цвета белого снега»; музыкант по слуху может наиграть любую мелодию; пожилой учитель помнит в лицо учащихся многих своих выпусков; учитель-литератор знает на память огромное количество стихотворений; полиглот свободно владеет 12 языками; читатель, случайно захлопнувший книгу, легко находит место, на котором остановился; приехав вторично в малознакомый город, человек представляет себе дорогу к нужному месту.

**Задание № 6.** Определите, в каких из перечисленных обстоятельств память работает лучше, а в каких хуже.

Когда мы стареем; когда мы хотим показать себя с лучшей стороны; когда мы поглощены интересной работой; когда нас торопят; когда на нас давят обстоятельства; когда возникают отвлекающие факторы; когда нас перебивают; когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев и т. д.); когда мы погружены в размышления; когда мы устали или хотим спать; когда мы находимся в привычной обстановке; когда мы действуем на «автопилоте»; когда мы не понимаем смысла воспринимаемой информации; когда мы действуем в направлении сознательно поставленной цели; когда мы нахо-

димся в стрессе; когда мы пребываем в депрессии; когда мы слишком тревожны; когда мы находимся в условиях дефицита времени.

**Задание № 7.** Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.

1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.
2. Богатство памяти — мера освоения материальной и духовной реальности.
3. Хорошая память — основа обучения.
4. Чем человек умней, тем лучше его память.
5. Богатый запас слов — показатель хорошей памяти и хорошего ума.
6. Любая научная работа делает память лучше.
7. Если человек утрачивает память, он теряет ум.
8. Без памяти человек перестает быть личностью.
9. Благодаря памяти человек становится человеком.
10. Если есть хорошая память, можно удовольствоваться весьма средним интеллектом

**Задание № 8.** Определите по приведенным фрагментам, о каких видах памяти идет речь. Какие признаки на это указывают?

1. *Б. Спиноза* говорил: «...всякий переходит от одной мысли к другой, смотря по тому, как привычка расположила в его теле образы вещей. Солдат, например, при виде следов коня на песке тотчас же переходит от мысли о коне к мысли о всаднике, а отсюда — к мысли о войне и т. д. Крестьянин же от мысли о коне — к мысли о плуге, поле и т. д., точно так же всякий от одной мысли переходит к той или другой сообразно с тем, привык ли он соединять и связывать образы вещей таким или иным способом».

2. *Марсель Пруст* в романе «В поисках утраченного времени» описывает эпизод, когда он, обмакнув кусочек бисквита в чай, отправил его в рот. В момент, когда кусочек коснулся нёба, он испытал восхитительное и необычное чувство: настоящее со всей его скучной угрюмостью исчезло, а вкусовое ощущение потянуло за собой цепочку образов счастливого дет-

ства: «Вдруг в моем уме всплыла давняя картина. Вкус этот был тот же самый, что и у маленького кусочка бисквита, которым по воскресным утрам в Комбре угощала меня моя тетка Леони, после того как она обмакивала его в свой настоенный на травах чай». Длинное поэтическое описание своих воспоминаний Пруст закончил знаменитой фразой: «Весь Комбре и его окрестности, все, что имеет форму и объем, город с его садами все выплеснулось из моей чашки чая».

**Задание № 9.** Как вы объясните описанные ниже факты?

1. Учащимся предложили для запоминания два рассказа и предупредили, что один из них должен быть рассказан на следующий день, а второй следует запомнить «навсегда». Через несколько недель при помощи проведенного опроса учащихся было установлено, что рассказ, прочитанный с установкой запомнить «навсегда», они помнят лучше (*А. М. Вейн, Б. И. Каменецкая*).

2. Один актер должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучить его роль; во время спектакля он знал ее в совершенстве, но после спектакля все выученное, как он сам выразился, «словно губкой стерло из памяти», и роль была забыта им совершенно (*Л. М. Вейн, Б. И. Каменецкая*).

## ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Теории памяти в психологии.
2. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
3. Практические выводы-рекомендации по улучшению памяти.
4. Индивидуальные особенности памяти и способности человека.

## Литература

1. Атkinson, Р. Человеческая память и процесс обучения [Текст] / Р. Атkinson. — Прогресс, 1980.
2. Вейн, А. М., Каменецкая, Б. И. Память человека. [Текст] / А. М. Вейн,

- Б. И. Каменецкая. — М., 1973.
3. Грановская, Р. М. Восприятие и модели памяти. [Текст] / Р. М. Грановская. — Л.: ЛГУ, 1974.
  4. Лапп, Д. Искусство помнить и забывать. [Текст] / Д. Лапп. — СПб.: Питер, 1995.
  5. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте. [Текст] / Д. Лапп. — М.: Мир, 1993.
  6. Лезер, Ф. Тренировка памяти. [Текст] / Ф. Лезер. — М: Мир, 1979.
  7. Лурия, А. Р. Нейропсихология памяти. [Текст] / А. Р. Лурия. — М., 1974.
  8. Ляудис, В. Я. Память в процессе развития. [Текст] / В. Я. Ляудис. — 1976.
  9. Норманн, Д. А. Память и научения. [Текст] / Д. А. Норманн. — М., 1985.
  10. Смирнов, А. А. Проблемы психологии памяти. [Текст] / А. А. Смирнов. — М.: Просвещение, 1966.
  11. Хофман, И. Активная память. [Текст] / И. Хофман. — М.: Медицина, 1986.

### **Тема занятия «Характеристика познавательных процессов»**

1. Определение лабильности – ригидности мыслительных процессов с помощью методики «Словесный лабиринт».
2. Определение активности вербального и наглядно-образного мышления.

### **Практический материал для семинарского занятия**

**Задание № 1.** Дайте психологическое обоснование правомерности приведенного высказывания.

Выдающийся педагог К. Д. Ушинский писал: «ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, ни отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя».

**Задание № 2.** Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. По форме различают следующие виды мышления:
  - а) наглядно-действенное;
  - б) теоретическое;
  - в) интуитивное;
  - г) дискурсивное;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
  
2. Наглядно-образное мышление связано со следующими проявлениями:
  - а) оперированием понятиями;
  - б) рефлексией;
  - в) оперированием суждениями;
  - г) оперированием представлениями;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
  
3. Понятие — это важнейший элемент:
  - а) восприятия;
  - б) мышления;
  - в) памяти;
  - г) речи;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.
  
4. С развитием понятий идет становление:
  - а) анализа;
  - б) синтеза;
  - в) сравнения;
  - г) обобщения;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.

**Задание № 3.** Рассмотрите приведенный ниже рисунок 8 и выпишите в тетради все, что относится к особенностям протекания процесса мышления, к

формам мышления и к мыслительным операциям. Найдите определения форм мышления и мыслительным операциям в словаре и запомните их.

**Задание № 5.** Прокомментируйте приведенные определения мышления и выберите, на ваш взгляд, наиболее правильные.

1. Мышление — это процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта.

2. Мышление — это простая цепь ассоциаций, протекающих в сознании.

3. Мышление — это опосредованное и обобщенное отражение действительности, вид умственной деятельности, заключающийся в познании сущности вещей и явлений, закономерных связей и отношений между ними.

4. Мышление — это процесс переработки созерцания и представлений в понятия.

5. Мышление — это процесс переработки информации.

6. Мысль — это биотоки мозга.

**Задание № 6.** В книге Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес» есть такой диалог:

Алиса спрашивает Чеширского кота:

— А откуда вы знаете, что вы не в своем уме?

— Начнем с того, что нес в своем уме. Согласна?

— Допустим, — согласилась Алиса.

— Дальше, — сказал кот. — Пес ворчит, когда сердится, а когда доволен, виляет хвостом. Ну а я ворчу, когда я доволен, и виляю хвостом, когда сержусь. Следовательно, я не в своем уме.

Правильно ли это умозаключение? Найдите, в чем тут «фокус». Приведите другие примеры ложных аналогий.

**Задание № 7.** Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.

1. Образец: *восприятие* — чувственный образ.

*Понятие* — (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

2. Образец: *ощущение* — живое созерцание.



*Понятие* — (вторичное, идеальное, опосредованное отражение, условный рефлекс).

3. Образец: *представление* — активное отражение.

*Мышление* — (абстрактный образ, рефлекс, опережающее отражение).

**Задание № 8.** Можно ли взаимосвязь памяти и мышления объяснить при помощи использования понятий «знания» и «способности»? Всегда ли запоминается только то, что понимается?

#### ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Психология творческого мышления.
2. Личностные особенности творческого человека.
3. Мышление и интеллект.
4. Диагностика умственного развития. Коэффициент интеллекта.
5. Проблемы и пути развития творческого мышления.
6. Сравнительная характеристика теоретического и эмпирического мышления.

#### Литература

1. Брушлинский, А. В. Продуктивное мышление и проблемное обучение [Текст] / А. В. Брушлинский. — М., 1983.
2. Выготский, Л. С. Мышление и речь [Текст] / Л. С. Выготский. — Собр. соч. — М., 1982. — Т. 2.
3. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения [Текст] / В. В. Давыдов. — М., 1995.
4. Зак, А. З. Развитие теоретического мышления у младших школьников [Текст] / А. З. Зак. — М., 1984.
5. Лурия, А. Р. Язык и мышление [Текст] / А. Р. Лурия. — М., 1979.
6. Обухова, Л. Ф. Этапы развития детского мышления [Текст] / Л. Ф. Обухова. — М.: МГУ, 1972.
7. Петухов, В. В. Психология мышления [Текст] / В. В. Петухов. — М., 1987.

8. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды [Текст] / Ж. Пиаже. — М., 1969.
9. Поддьяков, Н. Н. Мышление дошкольника [Текст] / Н. Н. Поддьяков. — М., 1977.
10. Тихомиров, О. К. Психология мышления [Текст] / О. К. Тихомиров. — М.: МГУ, 1984.
11. Тихомирова, Л. Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника [Текст] / Л. Ф. Тихомирова. — Ярославль, 1997.

### **Тема занятия «Характеристики эмоционально-волевой сферы личности»**

1. Определение эмоционального состояния.
2. Определения уровня тревожности.

#### **Практический материал для семинарского занятия**

**Задание № 1.** Прокомментируйте следующие положения. С какими из них можно (нельзя) согласиться и почему?

1. Переживание — непосредственное отражение человеком своих собственных состояний.
2. Эмоция отражает отношение человека к объекту, поэтому несет только субъективную информацию о состоянии самого организма.
3. Процесс отражения объекта есть познавательный компонент эмоции, а отражение состояния человека в данный момент — ее субъективный компонент.
4. Субъективный компонент эмоций позволяет реализовать вероятностно прогностические функции регуляции поведения.
5. Эмоции — двухуровневый процесс, включающий субъективное переживание (чувственный тон образов восприятия) и внешнее выражение.
6. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность.
7. Человек не способен осознавать и осмысливать свои эмоции, он может только переживать их.

8. Эмоции обладают свойством изменять восприятие человеком причинных связей, что обычно называют «логикой чувств».

9. Структура эмоциональных процессов аналогична структуре познавательных процессов.

10. Чувства как эмоциональные отношения человека к окружающему миру в конечном итоге детерминируются этим миром.

**Задание № 2.** Из указанных в скобках слов выберите те, которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце. Укажите принцип построения аналогии. 1. Образец: нервный импульс — объективное.

*Чувство* — (духовное, субъективное, рациональное, материальное, нервный процесс). 2. Образец: *личность* — самосознание.

*Чувство* — (субъект, отношение, настроение, желание, воля, мотивация).

**Задание № 3.** На какие свойства эмоций и настроений указывает приведенный отрывок из работы С. Л. Рубинштейна? Назовите их. Чем еще эмоции отличаются от настроений?

«Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него; мы радуемся чему-то, огорчаемся чем-то, тревожимся из-за чего-то; но когда у человека радостное настроение, он не просто рад чему-то, а ему радостно — иногда, особенно в молодости, так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а личностно... оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние».

**Задание № 4.** Определите, какие из перечисленных положительных и отрицательных эмоций соответствуют состоянию повышенной, а какие — пониженной активности человека. Приведите примеры.

Радость, грезы, страх, негодование, ярость, счастье, ужас, экстаз, грусть, печаль, восторг, страдание, тоска, паника, гнев, подавленность, наслаждение, раздражение, удивление, интерес.

**Задание № 5.** Завершите старинную притчу. Дайте объяснение описанному явлению.

«Куда ты идешь?» — спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а уморила пятьдесят», — упрекнул он ее. «Нет, — возразила Чума, — я погубила только пять. Остальные умерли от...»

**Задание № 6.** Назовите самую «холодную» и самую «горячую» эмоции человека, самую «громкую» и самую «тихую», самую «сильную» и самую «слабую». Какие эмоции образуют «враждебную триаду»?

**Задание № 7.** Соотнесите фазы мыслительного процесса и интеллектуальные эмоции.

*Фазы мышления:* постановка проблемы; формирование догадки; первичная проверка; принятие догадки.

*Интеллектуальные эмоции:* догадка; стремление проникнуть в суть проблемы; динамика сомнения-уверенности; удивление; радость открытия истины; удовлетворение от получения знаний, от умственной работы.

**Задание № 8.** Какие закономерности в происхождении эстетических чувств можно обнаружить в следующих примерах?

1. Н. Г. Чернышевский писал, что светская красавица покажется крестьянину «решительно невзрачной», аристократу милей «бледный цвет» — «тоски примета», маленькие ручки, хрупкая фигура. Для крестьянина же признаком женской красоты является румянец, крепкая фигура, большие, способные к труду руки.

2. Приятель князя Дашкова выражал ему удивление, что он ухаживает за госпожой, которая не хороша собою, да и не молода. «Все это так, — отвечал князь, — но если бы ты знал, как она благодарна!» (Я. А. Вяземский).

3. «Нет, ты только посмотри, Валя, что это за чудо! Прелесть! Точно изваяние... а краски? Смотри, смотри, ведь это она не белая, то есть она белая, но сколько оттенков — желтоватых, розовых, каких-то небесных, а внутри, с этой

влагой, она жемчужная, просто ослепительная...» (Л. Л. Фадеев).

4. Пьер де Бурдей, сеньор де Брантом в книге «Галантные дамы» цитирует анонимный трактат «О восхвалении дам и их красоте»: «Совершенная по красоте женщина должна иметь три вещи белых: кожа, зубы и руки. Три вещи черных: глаза, брови и ресницы. Три розовых: уста, щеки и ногти. Три длинных: талия, волосы и руки. Три коротких: зубы, уши и ступни. Три широких: груди, лоб и переносица. Три узких: губы, талия и щиколотки. Три полных: плечи, икры, бедра. Три тонких: пальцы, волосы и губы. Три маленьких: соски, нос и голова. Всего тридцать».

**Задание № 9.** Дайте определение разным формам эмоциональных переживаний. Определите, о каких эмоциональных переживаниях идет речь в следующих фрагментах.

1. В древности китайские торговцы жемчугом следили за зрачками покупателей, рассматривающих выставленный товар. Если зрачок расширился, торговец начинал настойчиво убеждать человека совершить покупку и часто с выгодой продавал свой товар.

2. «Весь день они ссорились. Насколько мне известно, Нора собиралась положить конец их отношениям, и деловым, и личным. Она потребовала, чтобы он немедленно покинул дом. Но Риччио прекрасно чувствовал себя там и не собирался уходить. Риччио преследовал Нору по пути от ее комнаты до мастерской, стараясь убедить ее отказаться от своих намерений. Дэни сидела у себя и занималась, когда услышала крик Норы. Сбежав вниз, она увидела, что Риччио угрожает матери. Схватив со стола резец, она кинулась между ними и всадила орудие ему в живот. Когда Риччио, обливаясь кровью, рухнул на пол, девочка впала в истерику и стала рыдать» (Г. Роббинс).

3. «Мы остановились перед светофором — с визгом; это было в духе отца — тормознуть так, чтобы мурашки по спине, чтобы ни сантиметра в запасе, — на волосок от вечности.

Когда мы остановились, он сказал:

— Питер, ты как приехал сюда — все время киснешь. Неприятности?

Что я мог ему ответить? И да, и нет... Тогда (чутье ему не изменило) он сказал:

— Я знаю. Знаю, Питер. В жалкое время живем.

— Зажегся зеленый свет, и мы рванули с места.

— Жалкое время. Пустое время. Серое время. В воздухе прямо пахнет гнилью. А главное — будет еще хуже. Это ты понимаешь? Почитай Карлейля. Почитай Гиббона. Возьми время вроде нашего, когда люди блудят с фальшивыми богами, когда второй от конца — это уже первач, когда кидаются на все, лишь бы было новым, гладким, забористым, — и к чему ты, в конце концов, приходишь? К моральной и духовной анархии, вот к чему. Потом — к политической анархии. А потом? К диктатуре!» (У. Стайрон).

4. «Первое, что он увидел дома, отперев дверь своим ключом, был отделанный золотом зонтик жены, лежавший на сундучке. Сбросив меховое пальто, Соме кинулся в гостиную. ...Он увидел Ирен на месте в уголке дивана. Она не шелохнулась и как будто не заметила его. Ты вернулась? — сказал Соме. — Почему же ты сидишь в темноте? Он разглядел ее лицо — такое бледное и застывшее, словно кровь остановилась у нее в жилах; глаза, большие, испуганные, как лаза совы, казались огромными.

В серой меховой шубке, забившись в угол дивана, она напоминала чем-то сову, комком серых перьев прижавшуюся к прутьям клетки. Ее тело, словно надломленное, потеряло свою гибкость и стройность, как будто исчезло то, ради чего стоило быть прекрасной, гибкой, стройной...

Ирен не взглянула на него, не сказала ни слова; блики огня играли на ее неподвижной фигуре.

Вдруг она встрепенулась, но Соме не дал ей встать; и только в эту минуту он понял все.

Она вернулась, как возвращается к себе в логовище смертельно раненое животное, не понимая, что делает, не зная, куда деваться. Одного взгляда на ее закутанную в серый мех фигуру было достаточно Сомсу.

В эту минуту он понял, что Босини был ее любовником; понял, что она уже знает о его смерти, — может быть, так же, как и он, купила газету и прочла ее где-нибудь на углу, где гулял ветер...

Он снова взглянул на нее, сжавшуюся в комок, словно подстреленная, умирающая птица, которая ловит последние глотки воздуха, медленно поднимает мягкие невидящие глаза на того, кто убил ее, прощаясь со всем, что так прекрасно в этом мире: с солнцем, с воздухом, с другом.

Так они сидели у огня по обе стороны камина и молчали». (*Дж.Голсуорси*).

**Задание № 10.** Дайте объяснение противоречию, звучащему в следующих примерах.

1. Когда люди встречают близкого человека на вокзале после долгой разлуки, они часто плачут, вместо того чтобы радоваться.

2. На свадьбе новобрачные, вместо того чтобы радоваться, часто чувствуют взаимное раздражение и переживают комплекс отрицательных эмоций.

3. Когда не ладятся дела и человек наталкивается на препятствие в осуществлении своей деятельности, он вместо огорчения и печали часто демонстрирует гнев, ярость, агрессию.

4. Спортсмены, побив мировой рекорд, вместо того чтобы испытывать гордость и счастье, часто плачут и раздражаются.

5. Когда человека провоцируют, обижают, задевают, он часто смеется в лицо обидчику.

6. В напряженных, экстремальных, рискованных ситуациях вместо страха люди шутят, смеются.

**Задание №11.** Прочитайте приведенные отрывки. С кем из авторов вам хочется согласиться? Кого после этих строк вы охотнее бы завели — собаку или кошку? Поясните, чем эмоции животных отличаются от человеческих.

1. «Они приходят к нам, когда у нас в глазах не видно боли.

Но боль пришла — их нету боле:

В кошачьем сердце нет стыда!

Смешно, не правда ли, поэт,

Их обучать домашней роли.  
Они бегут от рабской доли:  
В кошачьем сердце рабства нет!  
Как ни мани, как ни зови,  
Как ни балуй в уютной доле,  
Единый миг — они на воле:  
В кошачьем сердце нет любви!»

*(М. Цветаева)*

2. «Единственным, совершенно бескорыстным другом человека в этом корыстном мире, другом, который никогда не покинет его, который никогда не бывает неблагодарным и не предаст его, является собака. Собака останется рядом с человеком в богатстве и в бедности, в здравии и болезни. Она будет спать на холодной земле, где дуют зимние ветры и яростно метет снег, только бы быть рядом с хозяином. Собака будет целовать ему руку, даже если эта рука не может дать ей еды; она будет зализывать раны и царапины — результаты столкновений с жестокостью окружающего мира. Собака охраняет сон своего нищего хозяина так же ревностно, как если бы он был принцем. Когда уходят все остальные друзья, этот останется. Когда все богатства улетучатся и все разваливается на куски, собака так же постоянна в своей любви, как солнце, шествующее по небу». *(Д. Вест)*.

**Задание № 12.** «Поверьте алгеброй гармонию», попытавшись объяснить, за счет чего в стихах возникает эмоциональный настрой. Выделите ключевые слова, создающие настроение — какое?

1. «Я клавишей стаю кормил с руки.  
Под хлопанье крыльев, плеск и клекот.  
Я вытянул руки, я встал на носки,  
Рукав завернулся, ночь терлась о локоть.  
И было темно.  
И это был пруд  
И волны. —



И птиц из породы люблю вас.  
Казалось, скорей умертвят, чем умрут  
Крикливые, черные, крепкие клювы.  
И это был пруд.  
И было темно.  
Пылали кубышки с полуночным дегтем.  
И было волною обглодано дно.  
У лодки.  
И грызлись птицы у локтя.  
И ночь полоскалась в гортанях запруд.  
Казалось, покамест птенец не накормлен,  
И самки скорей умертвят, чем умрут,  
Рулады в крикливом, искривленном горле».

*(Б. Пастернак)*

2. «Писала я на аспидной доске,  
И на листочках вееров поблеклых,  
И на речном, и на морском песке,  
Коньками по льду и кольцом на стеклах, —  
И на стволах, которым сотни зим...  
И, наконец, — чтоб было всем известно! —  
Что ты любим! любим! любим! любим! —  
Расписывалась — радугой небесной».

*(М. Цветаева)*

«...И в яму, в бородавчатую темь  
скольжу к обледенелой водокачке  
и, спотыкаясь, мертвый воздух ем,  
и разлетаются грачи в горячке,  
и я за ними ахаю, крича,  
в какой-то мерзлый, деревянный короб...»

*(О. Мандельштам)*

«...Сегодня чувствую в сердце неясную дрожь созвездий,  
но гложут в душе тумана моя тропинка и песня.  
Свет мои крылья ломает,  
и боль печали и знания в чистом источнике мысли  
полощет воспоминанья...»

*(Ф. Гарсиа Лорка)*

«...Китайцу подражать с душой прозрачно-ясной,  
Кто в забытьи немом рисует беспристрастно  
Смерть, бороздя фарфор, где меж снегов луна  
Цветком причудливым в выси восхищена,  
И аромат цветка всю жизнь луны заполнил...»

*(Малларме)*

«До свиданья, друг мой, до свиданья.  
Милый мой, ты у меня в груди.  
Предназначенное расставанье  
Обещает встречу впереди.  
До свиданья, друг мой, без руки, без слова,  
Не грусти и не печаль бровей, —  
В этой жизни умирать не ново,  
Но и жить, конечно, не новей».

*(С. Есенин)*

## ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Эмоции и человеческие взаимоотношения.
2. Теории эмоций.
3. Эмоции и современное художественное творчество.
4. Любовь как нравственное чувство.

## Литература

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания [Текст] / Ф. Е. Василюк. — М., 1984.
2. Виллюиас, В. К. Психология эмоциональных явлений [Текст] / В. К. Виллюиас. — М., 1976.
3. Выготский, Л. С. Эмоции и их развитие в детском возрасте [Текст] / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1982. — Т. 2.
4. Годфруа, Ж. Что такое психология [Текст] / Ж. Годфруа. — М., 1992 —Т. 1.
5. Изард, К. Е. Эмоции человека [Текст] / К. Е. Изард. — М., 1980.
6. Психология эмоций. Тексты. — М., 1984.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. — М., 1993.

## 6 МАТЕРИАЛЫ К УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

**Тема занятия: «Проблема стресса. Регуляция и саморегуляция психических состояний»**

### **1 Выявите свои склонности к стрессу.**

С этой целью поставьте себе один зондирующий вопрос: «Как я сам создаю стрессогенную обстановку?» Для выяснения сути дела дайте ответы на 10 уточняющих вопросов:

1. Подвергаю ли я себя спешке?
2. Стремлюсь ли я к тому, чтобы все было в образцовом порядке?
3. Сильно ли волнуют меня мои финансовые дела?
4. Беру ли я на дом работу, с которой должен справиться на службе?
5. Повышаю ли я голос в беседе с подчиненным?
6. Раздражаюсь ли я в кругу своей семьи?
7. Выражаю ли я постоянное недовольство другими?
8. Часто ли я бываю хмурым?

9. Сильно ли я огорчаюсь, когда не успеваю сделать то, что задумал?

10. Испытываю ли я негодование по поводу того, что меня понимают не так, как я этого хотел бы?

Утвердительные ответы выпишите на отдельную карточку и старайтесь чаще в нее заглядывать. Знайте, что если у вас повышенное артериальное давление, если вы страдаете сердечными недугами, то причиной этому скорее всего будет спешка, постоянные волнения и т. д. Чтобы свести все «да» к «нет», научитесь управлять стрессорами.

## **2 Управляйте стрессорами**

**Задание №1.** Из предлагаемых ниже выберите стрессоры, которые явно довлеют над вами.

1. Напряженность труда.
2. Нехватка времени.
3. Неблагоприятные гигиенические факторы.
4. Монотонность труда.
5. Отсутствие творчества.
6. Вынужденная бездеятельность.
7. Несогласованность планов (заданий).
8. Неудовлетворенность правами, обязанностями.
9. Неудовлетворенность трудом.
10. Ощущение своей бесполезности.
11. Бремя ответственности.
12. Неблагоприятные ситуации на работе.
13. Тревога о должностном продвижении.
14. Конфликты с сотрудниками.
15. Неблагоприятная атмосфера в семье.
16. Волнение в связи с перемещениями.
17. Неприятности с родственниками.

18. Неудовлетворенность должностью.
19. Трудности во взаимоотношениях с руководством.
20. Раздвоенность между семьей и работой.
21. Плохое самочувствие.

**Задание №2.** Разделите выбранные стрессы на три группы:

- а) те, что можете устранить сами;
- б) те, что вы можете ослабить;
- в) те, что находятся вне вашей воли.

Продумайте, как можно устранить стрессоры первой группы, ослабить стрессоры второй группы. Как следует поступить со стрессорами третьей группы? Отрывайтесь от стрессогенной обстановки.

### **Профилактика стресса**

В качестве профилактики стресса очень хорошо подходят упражнения по созданию и поддерживанию мажорного настроения. Нужно, конечно, знать, что стресс как напряжение психофизической системы человека – необходимое условие жизнедеятельности.

Для поддержки мажорного настроения вы должны приучить себя включать психорегулирующие упражнения в свой режим дня:

1. Прежде всего – утренняя зарядка.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Лицевая гимнастика. Установлено, что вся разнообразная гамма эмоциональных экспрессии у человека строится из шести стандартных масок: а) удивление, б) страх, в) злость, г) отвращение, д) печаль, е) радость. Считается, что с помощью этих масок можно зафиксировать на лице 700 различных эмоциональных оттенков.

**Задание №1.** Встаньте перед зеркалом. Прodelайте лицевые движения, создавая маски печали и радости. Потренируйтесь принимать маски печали и радости по желанию.

**Задание №2.** Сформируйте на своем лице маски удивления, страха, злости, отвращения. Как вы относитесь к этим маскам?

Подумайте, как другие воспринимают вас, глядя на ваше лицо.

4. Осанка. Если человек сутулится, опускает голову и плечи, он переживает неуверенность, депрессию и тревогу. Чтобы сформировать хорошее настроение, надо выпрямиться, расправить плечи, сделать прямым и открытым взгляд. Движения должны быть уверенными.

**Задание №3.** Встаньте перед зеркалом. Распрямите плечи, слегка откиньте голову назад и поднимите ее. Как вы будете воспринимать человека с такой позой?

5. Голос. Учитесь говорить так, чтобы ваш голос был приятен другим. Голос – индикатор вашего настроения.

6. Микропаузы. Предназначены для устранения какого-либо зажима, неприятного ощущения, неуверенности, т. е. тех состояний, которые понижают настроение. Некоторые упражнения: а) дыхательная гимнастика; б) гимнастика бодрости. Проводится сидя на стуле, в кресле, на диване: полное дыхание (3 раза); энергично растереть уши, сначала вперед-назад, потом вверх-вниз; оскалить зубы и сделать несколько резких движений зубами вверх-вниз; потереть щеки; потереть крылья носа; пальцами рук помассировать затылок; провести несколько легких движений по бровям; имитируя умывание, легко помассировать все лицо; в) пальцевая гимнастика; сгибание пальцев; прогибание пальцев; массажирование пальцев; как бы навинчивая гайку на палец, массировать пальцы обеих рук. Практика убеждает, что невроза – этого довольно частого состояния руководителей – вполне можно избежать, если сформировать у человека установки и умения выходить из стрессовых ситуаций с минимальными потерями. Каковы же средства этой защиты?

*Динамичность установок.* Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим числом разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен лучше от невроза, чем человек, однозначно ориентированный на достижение этого и только этого результата.

*Умение переоценить то, чего не смог достичь.* Ослабить невроз и потерю работоспособности помогает умение принизить значимость потери, снизив ценность того, к чему стремился.

*Объективация стрессов.* Суть этого метода в умении отличить неудачи от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов и т. д. Это способность объективно оценивать то, что в первом своем выражении чаще всего представляется катастрофическим или трагическим. Серьезным подспорьем в этом деле является составление того, что мы называем оценочными картами. Их структура довольно проста, а эффективность применения порой прямо-таки поразительна. Карта состоит из двух колонок. В левую в порядке убывания отрицательной значимости заносятся все мыслимые отрицательные события, которые могут коснуться данного человека; в правую, свободную от записей, после какой-либо неудачи либо вносится напоминание о реальном достижении, которое имело место недавно (еще свежо в памяти), либо делается запись об извлеченном из неудачи уроке (превратить вред в пользу). У человека, не вооруженного таким инструментом и слабого в нервно-психическом отношении, какое-нибудь порицание вышестоящего руководителя может вызвать невротическую реакцию. Человек, имеющий подобный масштаб для сравнения, сразу же ставит все на место. Если к тому же ему удастся заполнить правую половину колонки,— рациональное восприятие неудачи ему обеспечено, и невротические сбои в деятельности будут предотвращены.

Из обыденных наблюдений мы знаем, что имеет место явление пресыщения общением, которое нередко является источником напряженности в отношениях между людьми. Это означает, что существует мера времени общения, выход за пределы которой может в слабом случае привести к потере конструктивного смысла общения, а в сильном — к конфликтам. При этом важно учесть, что для разных пар и для разных групп людей эта мера различна. Законом пресыщения общением нельзя пренебрегать. Во избежание появления стрессующих отношений между людьми следует, прежде всего знать

признаки насыщения общением (возникновение и усиление беспричинного недовольства партнером, раздражительность, обидчивость и т. д.) и уметь вовремя выходить из контактов с данными людьми ради последующего позитивного продолжения подобных контактов.

*Обучение на опыте.* Большинство людей умеют обучаться на собственном опыте. Здесь два главных момента: во-первых, надо научиться, самому не становиться источником собственных стрессов, а, во-вторых, как говорят, не попадаться второй раз, т. е. уметь предвидеть возникновение от вас, не зависящих стрессовых ситуаций и вовремя предотвращать или избегать их.

Основные моменты: преодоление внутренних конфликтов между высокой самооценкой и низкой оценкой окружающих (исторический конфликт); между потребностями и невозможностью их удовлетворения из-за чувства долга, морали (психастенический конфликт); между высоким уровнем притязаний или требований окружающих и недостаточно развитыми интеллектуально-психологическими возможностями (неврастенический конфликт).

*Возвращение «к себе».* Жизнь заставляет нас играть самые различные психологические роли. Нередко вопреки тому, что заложено в нас природой. (Например, слабому меланхолику иногда приходится играть роль сильного сангвиника.) Естественно, с увеличением частоты подобных ролевых переключений возрастает внутреннее противоречие между темпераментными резервами личности и требованиями их деятельности. Сгладить остроту этого противоречия можно лишь одним путем – находить время для возвращения себя к своему естественному состоянию (например, домашняя обстановка).

*Установка на принятие неудачи.* Эта установка реализуется через превращение всего негативно влияющего на человека в объект изучения и через наработку системы способов поведения, предотвращающих подобное негативное влияние.

*Позитивная акцентуация опыта.* Практически это означает не игнорирование недостатков и неудач, а утверждение оптимистического подхода к



возможностям их исправления на основе зафиксированных удач по преодолению трудностей.

*Последовательное проведение в жизнь принципа взаимной каузальности.* Его смысл в том, что во всех сложностях взаимоотношений партнеров почти не бывает случая, когда бы виновным в неудачах в каких-либо совместных делах был лишь один из партнеров.

*Установка на избирательное забывание эмоционально болезненных моментов прошлых стрессовых ситуаций после их рационализации, преодоления и фиксирования способов недопущения.* Хранить в памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству.

*Методическая установка на стандартизованную схему осмысления стрессующих ситуаций.* Эта схема непременно должна включать анализ сути ситуации, ее причины, меру личной ответственности «жертвы» стресса, «вытяжку» позитивных обучающих моментов, способы прогнозирования возникновения подобных ситуаций, пути и средства недопущения или смягчения ее последствий.

Одним из итогов этой «работы над собой» должно стать такое состояние, при котором человек не создавал бы своими действиями (в том числе и словами) ситуации, которые непосредственно или через опосредующие события превращались бы в источники настороженности, тревожности, страха.

В качестве тренировки попытайтесь найти выход из следующей ситуации:

Ситуация: Произошла любопытная история. Её описал в своей книге известный английский ученый Эдвард де Боно. Один лондонский торговец имел несчастье задолжать огромную сумму ростовщику. Печальный финал ждал торговца и его дочь. Однако ростовщику, старому и некрасивому, нравилась симпатичная дочь торговца. Он предложил сделку, сказав, что мог бы списать долг торговца, если бы получил девушку в жены.

И торговец, и его дочь ужаснулись от такого предложения. Тогда хитрый ростовщик предложил им отдаться в руки Провидения в решении этого вопроса. Он сказал им, что положит один черный и один белый камень в пус-

тую сумку из-под денег, а затем девушка должна будет вытащить один из камней. Если она вытащит черный камень, то станет его женой и долг отца будет списан. Если она вынет белый камень, останется со своим отцом и долг также будет прощен. Но если девушка откажется вытаскивать камень, отец будет брошен в тюрьму, а сама она будет голодать.

Торговец был вынужден согласиться. Они разговаривали, стоя на дорожке, усыпанной черной и белой галькой, в саду торговца. Ростовщик наклонился, чтобы взять два камня. Когда он подбирал камни, девушка с испугом заметила, что он взял два черных камня и положил их в сумку из-под денег. Затем он попросил девушку вытащить один камень, который должен решить ее судьбу и судьбу ее отца.

Представьте, что вы стоите на дорожке в саду торговца. Что бы вы сделали, если бы были несчастной девушкой? Что бы вы посоветовали сделать ей? Попробуйте решить эту проблему с точки зрения девушки. Переживите состояние стресса, которое пережила она. И только тогда, когда все ваши варианты будут исчерпаны, посмотрите решение.

На первый взгляд этот путь имеет три возможности:

1. Девушка должна отказаться брать камень.
2. Девушка должна показать, что в сумке два черных камня, и разоблачить ростовщика как обманщика.
3. Девушка должна взять черный камень и пожертвовать собой, чтобы спасти отца от тюрьмы.

Ни одна из идей не принесет пользы, поскольку, если девушка не будет выбирать камень, её отец пойдет в тюрьму, а если выберет, то пойдет замуж за ростовщика.

Девушка в истории с камешком сунула руку в сумку и вытащила камень. Не глядя, она уронила его, и он упал на дорожку, где тотчас же потерялся среди других белых и черных камешков. «О, как я неуклюжа, – воскликнула она, – но ничего, пустяки. Если Вы посмотрите в сумку, то сможете сказать, какой камень я взяла, судя по тому, какого цвета камень остался».

Поскольку оставшийся камень, конечно, черный, следует предположить, что она взяла белый. Не отважится же ростовщик признать, что мошенничал.

### **Некоторые другие стрессы...**

То, что неожиданность вызывает стресс, кажется понятным. Удивительным представляется другое. Спокойная жизнь, монотонная деятельность — тоже стресс. Видимо, существует потребность в движении, потребность в активности. А достигается эта активизация за счет внешних раздражителей. Когда же их нет, то удовлетворение этих потребностей блокируется. И возникает стресс пассивности, стресс монотонности. Монотонная деятельность очень утомляет, стресс монотонности накапливается и не находит выхода.

Практический вывод достаточно ясен: для снижения стресса утомления для повышения эффективности деятельности нужно по возможности разнообразить ее, дробить на этапы, создавая тем самым разрядку для накапливающегося напряжения.

Достаточно драматично переживается и стресс потерянного времени. В процессе достижения цели нужно время от времени взвешивать: «А стоит ли? Стоит ли желанная цель потраченного времени? Сколько времени я готов потратить?» Если неудача может быть исправлена или компенсирована в каком-либо другом деле, то, ясно дав себе отчет в причинах неудачи, нужно использовать их знание для достижения успеха в этом другом деле. А если исправить уже ничего невозможно, то все равно признание ошибки, признание ее реальности — первый разумный шаг. В противном случае, будучи вытесненной, из сознания, эта неудача будет продолжать напоминать о себе в виде чувства тревожности. Неудачу нужно не вытеснять, а признать и потом размыть, снять с нее энергетический заряд. Попробуйте использовать для этого некоторые приемы. Попытайтесь на время забыть о своей неудаче, переключить внимание на что-то другое. Но никогда не забывайте о ней на всем. Оказавшись вытесненной из памяти, но не потерявшей своей энергии,

она может стать опасным источником многих неприятностей для вас в будущем. Это будет маленькая бомба замедленного действия. Периодически вспоминайте и размышляйте об этой неудаче. Если ваше самолюбие при этих воспоминаниях закипает, значит забывать их еще рано. Только тогда, когда ваше воспоминание об этом эпизоде будет спокойным, размывание обиды можно считать законченным и о ней можно забыть.

Посмотрите правде в глаза, объективно оцените ситуацию и признайте: «Да, я был не прав, да, я проиграл, да, я ошибся». Объективная самооценка, оценка того, верно ли вы поступили, позволит вам в следующий раз учесть ошибки прошлого и не повторять их.

Посмотрите на проблему с точки зрения настоящего или будущего. Излишняя драматизация, повышенная энергия появляются у нашего самолюбия тогда, когда мы смотрим на проблему одновременно с двух точек зрения. Точка зрения «из прошлого» подсказывает: делай не так, как сделал, а так, как лучше. Однако при мысленной попытке сделать вдруг всплывает точка зрения «из настоящего»: сделать невозможно, «поезд ушел». Конфликт этих двух точек зрения и создает стресс, который не дает нам покоя.

Выход один: остановиться на точке зрения «из настоящего», принять поражение как данность, как неизбежность, для которой нет альтернативы. «Что упало, то пропало».

***Как распознать грядущий стресс?*** В качестве ориентиров можно использовать следующую совокупность симптомов, которые в различном наборе и сочетании обычно свидетельствуют о приближении нервного срыва.

- Продолжительная, необъяснимая усталость.
- Хронические головные боли, расстройство пищеварения, периодические боли в спине.
- Потеря полового влечения.
- Участвовавшие ссоры с супругой (ом), коллегами по работе.
- Раздражительность, резкая смена настроения, депрессия; обостренная защитная реакция (ощущение того, что вас, все норовят обидеть).

- Ощущение перегруженности на работе, в домашних делах, «ни на что не хватает времени».
- Привычные дела занимают гораздо больше времени, нежели раньше.
- Склонность резко «осаживать» собеседника.
- Возрастающая тенденция к перееданию.
- Злоупотребление курением и спиртным.
- Пересыпание.
- Ощущение пустоты, чувство неудовлетворенности жизнью, боязнь неудачи.
- Скука.
- Падение продуктивности и снижение творческих потенций.
- Снижение физической активности, возрастание мускульного напряжения при самых незначительных нагрузках.
- Нежелание и неспособность принимать решения.
- Забывчивость.
- Стремление все рассматривать с негативной точки зрения.
- Возрастающая озабоченность личными ошибками при исполнении производственных обязанностей, увеличение количества ошибок в работе.
- Сверхчувствительность к критике; гипертрофированное чувство того, что товарищи «третируют вас».
- Снижение компетентности в рабочих вопросах.
- Снижение морального потолка, упрощение отношений к сфере интимных отношений.
- Потеря самоуважения.

**Тема занятия: «Исследование волевых качеств личности. Регуляция и саморегуляция психического состояния, аутогенная тренировка. Овладение навыками саморегуляции»**

**Задание:** Собрать информацию по следующим понятиям: регуляция и саморегуляция, психическое состояние, аутогенная тренировка.

*Рекомендации по выполнению задания.*

Для выполнения задания вначале целесообразно ознакомиться с учебной литературой по данной теме. Студенты сдают письменный отчет по теме: «Упражнения и способы саморегуляции», также могут быть подготовлены рефераты, эссе по согласованию с преподавателем.

**ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ:**

1. Эмоции и человеческие взаимоотношения.
2. Теории эмоций.
3. Эмоции и современное художественное творчество.
4. Любовь как нравственное чувство.

**7 ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ**

**На I уровне** при проведении контроля знаний по модулю студент должен выполнить задание:

1. Дать определения понятиям: психические процессы: познавательные (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание и т.д.) эмоционально-волевые (чувства, воля).

2. Дать полную характеристику одному из психических процессов (определение, виды, свойства)

**На II уровне** контроля знаний студент должен выполнить одно из заданий. Например: «Охарактеризовать в сравнении психические процессы:

ощущение и восприятие, память и мышление, воображение и мышление, внимание, эмоции и чувства.

**На III уровне** контроля знаний студент должен выполнить одно из заданий системно-аналитического характера. Например: создание кроссворда на тему «Познавательные процессы»

## **МОДУЛЬ № 3**

### **ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА**

#### **1 КОМПЛЕКСНАЯ ЦЕЛЬ**

**Студент должен:**

1. Знать: основные понятия: направленность, мотив, темперамент, характер, способности.
2. Уметь: определять темперамент, исследовать мотивационную сферу личности, акцентуации характера.
3. Характеризовать: темпераментные особенности личности, акцентуации характера.
4. Формировать: навыки быть способным к социальному взаимодействию; способности к межличностным коммуникациям; способности к критике и самокритике; умение учиться и повышать свою квалификацию в течение всей своей жизни, умение быть способным порождать новые идеи (креативность).

## 2 УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ МОДУЛЯ

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
Занятие 1.	Направленность и мотивы деятельности личности 1.Понятие о направленности личности. 2.Теории мотивации.	Лекция	4
Занятие 2.	Существующие подходы к исследованию мотивационной сферы личности. 1.Исследование мотивационной сферы личности с помощью теста юмористических фраз.	Практическое	4
Занятие 3.	Темперамент и характер. Способности. 1.Темперамент как совокупность динамических особенностей нервной системы. 2.Особенности характера как психического феномена. 3.Общая характеристика способностей. 4.Развитие способностей.	Лекция	4
Занятие 4.	1.Определение темперамента. 2.Исследование акцентуаций характера.	Практическое	4
Занятие 5.	Дискуссия на тему: «В чем выражаются особенности соотношения темперамента и успешности деятельности человека?»	УСРС	4
<b>Итого по М -3</b>			20

## 3 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 3.1 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

**Активность** показывает, насколько активен человек в преодолении препятствий в своих действиях, поступках.

**Акцентуация дистимная** — преобладание пониженного настроения, склонность к депрессии, сосредоточенность на мрачных и печальных сторонах жизни.



**Акцентуация истероидная, или демонстративная** — выраженная тенденция к вытеснению неприятных фактов и событий, к лживости, фантазированию и притворству, используемым для привлечения к себе внимания; авантюристичность, тщеславие и пр.

**Акцентуация конформная** — чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других, недостаток критичности и инициативности, консерватизм.

**Акцентуация лабильная** — резкая смена настроения в зависимости от ситуации.

**Акцентуация неустойчивая** — склонность поддаваться чужому влиянию, поиск новых впечатлений, поверхностная общительность.

**Акцентуация паранойяльная, или застревающая** — повышенная подозрительность и обидчивость, стойкость отрицательных аффектов, стремление к доминированию, неприятие чужих мнений и высокая конфликтность.

**Акцентуация психастеническая** — высокая тревожность, мнительность, нерешительность, склонность к самоанализу, постоянным сомнениям и рассуждательству, тенденция к образованию obsessions (это разновидность навязчивых состояний, выявляющихся в переживаниях и действиях, не требующих для проявления определенных ситуаций: например, навязчивое мытье рук, страх перед числом 3, так как в слове «рак» три буквы и т. д.). **Акцентуация сенситивная** — повышенная впечатлительность, боязливость, обостренное чувство собственной неполноценности.

**Акцентуация циклоидная** — чередование фаз хорошего и плохого настроения с различным периодом.

**Акцентуация характера** — чрезмерное усиление и выраженность отдельных черт характера или их сочетаний, проявляемое в избирательном отношении личности к психологическим воздействиям определенного рода при хорошей или даже повышенной устойчивости к другим. Акцентуация характера — это своего рода «заострение» его определенного свойства, которое сказывается на всем поведении субъекта, создает особый стиль его действий и поступков. Выделяют следующие основные типы акцентуаций. **Акцентуа-**

**ция астеническая** — быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям и ипохондрии.

**Акцентуация гипертимная** — постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с тенденцией разбрасываться и не доводить дело до конца.

**Акцентуация шизоидная** — отгороженность, замкнутость, интроверсия, эмоциональная холодность, недостаток интуиции в процессе общения.

**Акцентуация эпилептоидная** — склонность к злобно-тоскливому настроению с накоплением агрессии, конфликтность, вязкость мышления, скрупулезная педантичность.

**Гениальность** — высший уровень развития способностей: общих, интеллектуальных, специальных.

**Динамичность** — скорость и легкость выработки условных рефлексов.

**Задатки** — анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие природную основу развития способностей.

**Интровертированность** — направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли.

**Концентрированность** — показатель меры дифференцировки раздражителей.

**Лабильность** — скорость возникновения и протекания возбудимого и тормозного процессов.

**Меланхолический тип темперамента** характеризует человека, который отличается сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их; он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства; по И. П. Павлову — меланхолик: слабый, неуравновешенный, подвижный или инертный.

**Одаренность** — своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

**Пластичность** — гибкость, легкость приспособления к новым условиям.

**Подвижность** выступает как показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения.

**Реактивность** — сила эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители.

**Ригидность** — инертность, косность, нечувствительность к изменению условий.

**Сангвинический тип темперамента** характеризует человека быстрого, подвижного, дающего эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяются одно другим; по И. П. Павлову — сангвиник: сильный, уравновешенный, подвижный (живой).

**Сензитивность** — возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы.

**Сензитивные периоды развития** — периоды наибольшей чувствительности к определенному роду воздействиям; возрастной период оптимального сочетания условий для развития определенных психических свойств и процессов.

**Сила** — способность нервной системы выдерживать сильные раздражители; она характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток.

**Способности** — то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но обеспечивает их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

**Способность музыкальная** — индивидуально-психологические особенности личности, включающие: 1) природную слуховую чувствительность, обуславливающую анализ естественных, речевых или музыкальных звуков; 2) развившееся в труде и социальном общении субъективное отношение к речевым и музыкальным интонациям, выраженное в виде эмоциональной реакции.

**Способность специальная** — психологические особенности индивида, обеспечивающие возможности успешного выполнения определенного вида деятельности — музыкальной, сценической, литературной и пр.

**Способность умозаключений** (способность к умозаключениям) — способность, позволяющая решать задачи без предварительных пробных манипуляций.

**Талант** — высокий уровень развития способностей, прежде всего, способностей специальных (музыкальных, литературных и т. д.).

**Темп реакций** — скорость протекания психических процессов и реакций.

**Темперамент** — характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности.

**Темперамент (классификация)** — в различных классификациях темпераментов в основу полагаются разные их свойства: 1) скорость и сила эмоциональных реакций; 2) уровень активности и преобладающий чувственный тон; 3) шкалы экстраверсии-интроверсии и невротизма — стабильности эмоциональной; 4) реактивность и активность; 5) активность психическая общая, моторика и эмоциональность.

**Темперамент (тип)** — по Гиппократу, имеется четыре типа темперамента: меланхолик, сангвиник, флегматик, холерик.

**Уравновешенность** характеризуется соотношением процессов возбуждения и торможения.

**Флегматический тип темперамента** характеризует человека медлительного, уравновешенного и спокойного, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя; чувства его внешне почти никак не проявляются; по И. П. Павлову — флегматик: сильный, уравновешенный, инертный.

**Характер** — совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для него способы поведения. Характер проявляется в системе отношений к действительности: **в отношении к другим людям** —

общительность или замкнутость (экстраверсия и интроверсия), правдивость или лживость, тактичность или грубость и пр.; **в отношении к делу** — ответственность или недобросовестность, трудолюбие или леность, активность или пассивность, инициативность, исполнительность, предприимчивость, трудолюбие, усердие и пр.; **в отношении к себе** — скромность или самовлюбленность, самокритичность или самоуверенность, гордость или униженность, самообладание или несдержанность, высокомерие или скромность и пр.; **в отношении к собственности (вещам, продуктам деятельности)** — щедрость или жадность, бережливость или расточительность, аккуратность или неряшливость.

**Холерический тип темперамента** характеризует человека быстрого, иногда даже порывистого, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; часто — вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям человек. По И. П. Павлову — холерик: сильный, неуравновешенный, подвижный (безудержный).

**Экстравертированность** — направленность личности во вне, на окружающих людей, предметы, события.

## **4 ОСНОВЫ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО МОДУЛЮ**

### **Основной текст**

#### **4.1 Темперамент и характер**

##### **Темперамент и характер «С. Л. Рубинштейн»**

Потребности, интересы и идеалы, вообще установки и тенденции личности определяют, что хочет человек, его способности — что он может. Но остается еще вопрос о том, что же он есть — каковы основные, стержневые, наиболее существенные свойства человека, которые определяют его общий облик и его поведение. Это вопрос о характере. Тесно связанный с направленностью личности, характер человека вместе с тем имеет своей предпо-

сылкой его темперамент. Темперамент и характер отличны и вместе с тем тесно связаны друг с другом. Их научное изучение шло не совпадающими, но неоднократно скрещивающимися путями.

### **Учение о темпераменте**

Говоря о темпераменте, обычно имеют в виду в первую очередь динамическую сторону личности, выражающуюся в импульсивности и темпах психической деятельности. Именно в этом смысле мы обычно говорим, что у такого-то человека большой или небольшой темперамент, учитывая его импульсивность, стремительность, с которой проявляются у него влечения, и т. д. Темперамент — это динамическая характеристика психической деятельности индивида.

Для темперамента показательна сила психических процессов. При этом существенна не только абсолютная сила их в тот или иной момент, но и то, насколько она остается постоянной, т. е. степень динамической устойчивости. При значительной устойчивости сила реакций в каждом отдельном случае зависит от изменяющихся условий, в которых оказывается человек, и адекватна им: более сильное внешнее раздражение вызывает более сильную реакцию, более слабое раздражение — более слабую реакцию. У индивидов с большей неустойчивостью, наоборот, сильное раздражение может — в зависимости от очень изменчивого состояния личности — вызвать то очень сильную, то очень слабую реакцию; точно так же и самое слабое раздражение может иногда вызвать и очень сильную реакцию; весьма значительное событие, чреватое самыми серьезными последствиями, может оставить человека безразличным, а в другом случае ничтожный повод даст бурную вспышку: реакция в этом смысле совсем неадекватна «раздражителю».

Психическая деятельность одной и той же силы может отличаться различной степенью напряженности в зависимости от соотношения между силой данного процесса и динамическими возможностями данной личности. Психические процессы определенной интенсивности могут совершаться легко, без всякого напряжения у одного человека в один момент и с большим

напряжением у другого человека или у того же человека в другой момент. Эти различия в напряжении скажутся в характере то ровного и плавного, то толчкообразного протекания деятельности.

Существенным выражением темперамента является, далее, скорость протекания психических процессов. От скорости или быстроты протекания психических процессов нужно еще отличать их темп (количество актов за определенный промежуток времени, зависящее не только от скорости протекания каждого акта, но и от величины интервалов между ними) и ритм (который может быть не только временным, но и силовым). Характеризуя темперамент, надо опять-таки иметь в виду не только среднюю скорость протекания психических процессов. Для темперамента показательна и свойственная данной личности амплитуда колебаний от наиболее замедленных к наиболее ускоренным темпам. Наряду с этим существенное значение имеет и то, как совершается переход от более медленных к более быстрым темпам или наоборот — от более быстрых к более медленным: у одних он совершается, более или менее ровно и плавно нарастая или спадая, у других — как бы рывками, неравномерно и толчкообразно. Эти различия могут перекрещиваться: значительные переходы в скорости могут совершаться путем плавного и равномерного нарастания, а с другой стороны, относительно менее значительные изменения в абсолютной скорости могут совершаться порывистыми толчками. Эти особенности темперамента сказываются во всей деятельности личности, в протекании всех психических процессов.

Основное проявление темперамента очень часто ищут в динамических особенностях «реакций» человека — в том, с какой силой и быстротой он действительно реагирует на раздражения. Действительно, центральными звеньями в многообразных проявлениях темперамента являются те, которые выражают динамические особенности не отдельно взятых психических процессов, а конкретной деятельности в многообразных взаимосвязях различных сторон ее психического содержания. Однако сенсомоторная реакция никак не может служить ни исчерпывающим, ни адекватным выражением тем-

перамента человека. Для темперамента особенно существенны впечатлительность человека и его импульсивность.

Темперамент человека проявляется, прежде всего в его впечатлительности, характеризующейся силой и устойчивостью того воздействия, которое впечатление оказывает на человека. В зависимости от особенностей темперамента впечатлительность у одних людей бывает более, у других менее значительной, у одних как будто кто-то, по словам Горького, « всю кожу с сердца содрал », до того они чувствительны к каждому впечатлению; другие — « бесчувственные », « толстокожие » — очень слабо реагируют на окружающее. У одних воздействие — сильное или слабое, — которое оказывает на них впечатление, распространяется с большой, у других с очень малой скоростью в более глубокие слои психики. Наконец, у различных людей в зависимости от особенностей их темперамента бывает различна и устойчивость впечатления: у одних впечатление — даже сильное — оказывается очень нестойким, другие длительно не могут от него освободиться. Впечатлительность — это всегда индивидуально различная у людей разного темперамента аффективная чувствительность. Она существенно связана с эмоциональной сферой и выражается в силе, быстроте и устойчивости эмоциональной реакции на впечатления.

Темперамент сказывается в эмоциональной возбудимости — в силе эмоционального возбуждения, быстроте, с которой оно охватывает личность, — и устойчивости, с которой оно сохраняется. От темперамента человека зависит, как быстро и сильно он загорается и с какой быстротой затем угасает. Эмоциональная возбудимость проявляется, в частности, в настроении, повышенном вплоть до экзальтации или пониженном вплоть до депрессии, и особенно в более или менее быстрой смене настроений, непосредственно связанной с впечатлительностью.

Другим центральным выражением темперамента является импульсивность, которая характеризуется силой побуждений, скоростью, с которой они овладевают моторной сферой и переходят в действие, устойчиво-



стью, с которой они сохраняют свою действенную силу. Импульсивность включает обуславливающую ее впечатлительность и эмоциональную возбудимость в соотношении с динамической характеристикой тех интеллектуальных процессов, которые их опосредуют и контролируют. Импульсивность — та сторона темперамента, которой он связан со стремлением, с истоками воли, с динамической силой потребностей как побуждений к деятельности, с быстротой перехода побуждений в действие.

Темперамент находит себе особенно наглядное выражение в силе, а также скорости, ритме и темпе всех психомоторных проявлений человека — его практических действий, речи, выразительных движений. Походка человека, его мимика и пантомимика, его движения, быстрые или медленные, плавные или порывистые, иногда неожиданный поворот или движение головы, манера вскинуть взгляд или потупить взор, тягучая вялость или медлительная плавность, нервная торопливость или мощная стремительность речи открывают нам какой-то аспект личности, тот динамический ее аспект, который составляет ее темперамент. При первой же встрече, при кратковременном, иногда даже только мимолетном соприкосновении с человеком мы часто сразу по этим внешним проявлениям получаем более или менее яркое впечатление о его темпераменте.

С древности принято различать четыре основных типа темпераментов: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Каждый из этих четырех темпераментов может быть определен соотношением впечатлительности и импульсивности как основных психологических свойств темперамента. Холерический темперамент характеризуется сильной впечатлительностью и большой импульсивностью; сангвинический — слабой впечатлительностью и большой импульсивностью; меланхолический — сильной впечатлительностью и малой импульсивностью; флегматический — слабой впечатлительностью и малой импульсивностью. Таким образом, эта «классическая» традиционная схема темпераментов естественно вытекает из соотношения основных признаков, которыми мы определяем темперамент, при-

обретая при этом соответствующее психологическое содержание. Дифференциация, как впечатлительности, так и импульсивности по силе, скорости и устойчивости, выше нами намеченная, открывает возможности для дальнейшей дифференциации темпераментов.

Физиологическую основу темперамента составляет нейродинамика мозга, т. е. нейродинамическое соотношение коры и подкорки...

...Решающее значение имеет, в конечном счете, не динамика подкорки сама по себе, а динамическое соотношение подкорки и коры, как это подчеркивает И. П. Павлов в своем учении о типах нервной системы.

В основу своей классификации типов нервной системы И. П. Павлов положил три основных критерия, а именно: силу, уравновешенность и лабильность коры.

«Значение силы нервных процессов, — писал Павлов, — ясно из того, что в окружающей среде оказываются (более или менее часто) необычайные, чрезвычайные события, раздражения большой силы, причем, естественно, нередко возникает надобность подавлять, задерживать эффекты этих раздражений по требованию других, так же или еще более могучих внешних условий. И нервные клетки должны выносить эти чрезвычайные напряжения своей деятельности. Отсюда же вытекает и важность равновесия, равенства силы обоих нервных процессов. А так как окружающая организм среда постоянно, а часто — сильно и неожиданно колеблется, то оба процесса должны, так сказать, поспевать за этими колебаниями, т. е. должны обладать высокой подвижностью, способностью быстро, по требованию внешних условий, уступать место, давать преимущество одному раздражению перед другим, раздражению перед торможением и обратно».

Исходя из этих основных признаков, Павлов в результате своих исследований над животными методом условных рефлексов пришел к выделению четырех основных типов нервной системы, а именно:

- 1) сильный, уравновешенный и подвижный — живой тип.

2) сильный, уравновешенный и инертный — спокойный, медлительный тип.

3) сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением — возбудимый, безудержный тип.

4) слабый тип.

Деление типов нервной системы на сильный и слабый не ведет к дальнейшему симметрическому подразделению слабого типа, так же как и сильного, по остальным двум признакам уравновешенности и подвижности (лабильности), потому что эти различия, дающие очень существенную дальнейшую дифференциацию на сильном типе, на слабом оказываются практически несущественными и не дают реально значимой дифференциации.

Намеченные им типы нервных систем И. П. Павлов связывает с темпераментами.

Павлов сопоставляет четыре группы нервных систем и соответствующие им типы темпераментов, к которым он пришел лабораторным путем, с древней, от Гиппократов идущей классификацией темпераментов. Он склонен отождествить свой возбудимый тип с холерическим, меланхолический с тормозным, две формы центрального типа — спокойную и оживленную — с флегматическим и сангвиническим.

Основным доказательством в пользу той дифференциации типов нервной системы, которые он устанавливает, Павлов считает различные реакции при очень трудных встречах раздражительного и тормозного процессов...

Учение Павлова о типах нервной деятельности имеет существенное значение для понимания физиологической основы темперамента. Правильное его использование предполагает учет того, что тип нервной системы является строго физиологическим понятием, а темперамент — это понятие психофизиологическое, и выражается он не только в моторике, в характере реакций, их силе, скорости и т. д., но также и во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости и т. п.

Психические свойства темперамента, несомненно, теснейшим образом связаны с телесными свойствами организма — как с врожденными особенностями строения нервной системы (нейроконституции), так и с функциональными особенностями (мышечного, сосудистого тонуса органической жизнедеятельности). Однако динамические свойства деятельности человека несводимы к динамическим особенностям органической жизнедеятельности; при всем значении врожденных особенностей организма, в частности его нервной системы, для темперамента, они все же лишь исходный момент его развития, неотрывного от развития личности в целом.

Правильно отмечал И. П. Павлов вообще придававший, по-видимому, слишком большое значение типу нервной системы и ее прирожденным свойствам в поведении, что «образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов». Темперамент — не свойство нервной системы или нейроконституции как таковой; он динамический аспект личности, характеризующий динамику ее психической деятельности. Эта динамическая сторона, составляющая темперамент, взаимосвязана со всеми остальными сторонами жизни личности и опосредована всем конкретным содержанием ее жизни и деятельности; поэтому динамика деятельности человека и несводима к динамическим особенностям его жизнедеятельности, которая сама обусловлена взаимоотношениями личности с окружающими. Это с очевидностью обнаруживается при анализе любой стороны, любого проявления темперамента.

Так, сколь значительную роль ни играют во впечатлительности человека органические основы чувствительности, свойства периферического рецепторного и центрального аппарата, все же впечатлительность человека к ним несводима. Впечатления, которые воспринимаются человеком, вызываются обычно не изолированно действующими чувственными «раздражителями», а

явлениями, предметами, лицами, которые имеют определенное объективное значение и вызывают со стороны человека то или тесное к себе отношение, обусловленное его вкусами, привязанностями, убеждениями, характером, мировоззрением. В силу этого самая чувствительность или впечатлительность и оказывается опосредованной и избирательной. Человек не равно впечатлителен по отношению к каждому впечатлению. Очень впечатлительный по отношению к одному, он может оказаться вовсе не впечатлительным к другому; в жизни постоянно приходится наблюдать, как заостренная впечатлительность или чувствительность сменяется у человека тупой бесчувственностью или даже совмещается с ней. Притом легкость, с которой впечатление откладывается, и устойчивость, с которой оно сохраняется, определяются, конечно, не одними сенсорными его качествами самими по себе и особенностями рецепторного аппарата, его воспринимающего, а всем тем, что определяет значимость впечатления для личности. Поэтому впечатлительность опосредуется и преобразуется потребностями, интересами, вкусами, склонностями и т. д. — всем отношением человека к окружающему и зависит от всего жизненного пути личности.

Точно так же смена эмоций и настроений, состояний эмоционального подъема или упадка у человека зависит не только от тонуса жизнедеятельности организма. Изменения в тонусе, несомненно, тоже влияют на эмоциональное состояние, но тонус жизнедеятельности опосредован и обусловлен взаимоотношениями личности с окружающим и, значит, всем содержанием ее сознательной жизни. Все сказанное об опосредованной впечатлительности и эмоциональности всей сознательной жизнью личности относится еще в большей мере к импульсивности, поскольку импульсивность включает и впечатлительность, и эмоциональную возбудимость и определяется их соотношением с мощностью и сложностью интеллектуальных процессов, их опосредующих и контролирующих.

Несводимы к органической жизнедеятельности и действия человека, поскольку они представляют собой не просто моторные реакции организма, а

акты, которые направлены на определенные предметы и преследуют те или иные цели. Они поэтому опосредованы и обусловлены во всех своих психических свойствах, в том числе и динамических, характеризующих темперамент, отношением человека к окружающему, целями, которые он себе ставит, потребностями, вкусами, склонностями, убеждениями, которые обуславливают эти цели. Поэтому никак нельзя свести динамические особенности действий человека к динамическим особенностям органической его жизнедеятельности, взятой в себе самой; сам тонус его органической жизнедеятельности может быть обусловлен ходом его деятельности и оборотом, который она для него получает. Динамические особенности деятельности неизбежно зависят от конкретных взаимоотношений индивида с его окружением; они будут одними в адекватных для него условиях и другими в неадекватных. Поэтому принципиально неправомерны попытки дать учение о темпераментах, исходя лишь из физиологического анализа нервных механизма вне соотношения у животных с биологическими условиями их существования, у человека — с исторически развивающимися условиями его общественного бытия и практической деятельности. Поэтому принципиально неправомерны также попытки определять темперамент динамическими свойствами «натуральной» реакции, изучая «природный» способ реагирования людей на внешние раздражители посредством хроноскопического измерения скорости и динамоскопического измерения интенсивности реакций вне всякого учета отношения человека к тому, что он делает. Этот способ изучения темперамента принадлежит в лучшем случае к той же ступени развития психологической науки, что и изучение памяти на материале бессвязных слогов. В истории науки это уже пройденный этап. Путь современной науки и ее будущего развития идет в другом направлении.

Динамическая характеристика психической деятельности не имеет самодовлеющего, формального характера; она зависит от содержания и конкретных условий деятельности, от отношения индивида к тому, что он делает, и к тем условиям, в которых он находится. Темпы моей деятельности бу-

дут, очевидно, различными в том случае, когда направление ее вынужденно идет вразрез с моими склонностями, интересами, умениями и способностями, с особенностями моего характера, когда я чувствую себя в чуждом мне окружении и в том случае, когда я захвачен и увлечен содержанием моей работы и чувствую, что нахожусь в созвучной мне среде.

Даже динамика выразительных движений человека не обусловлена только врожденными органическими особенностями темперамента, тонусом органической жизнедеятельности. Она обусловлена всем образом жизни человека, в которую тонус органической жизнедеятельности включается как зависимый момент.

Живость, переходящая в игривую резвость или развязность, и размеренность, даже медлительность движений, принимающая характер степенности или величавости в мимике, в пантомимике, в осанке, походке, повадке человека, обусловлены многообразнейшими условиями вплоть до нравов той общественной среды, в которой живет человек, и общественного положения, которое он занимает. Стилль эпохи, образ жизни определенных общественных слоев обуславливают в известной мере и темпы, вообще динамические особенности поведения представителей этой эпохи и соответствующих общественных слоев.

Идущие от эпохи, от общественных условий динамические особенности поведения не снимают, конечно, индивидуальных различий в темпераменте различных людей и не упраздняют значения их органических особенностей. Но, отражаясь в психике, в сознании людей, общественные моменты сами включаются во внутренние индивидуальные их особенности и вступают во внутреннюю взаимосвязь со всеми прочими их индивидуальными особенностями, в том числе органическими и функциональными. В реальном образе жизни конкретного человека, в динамических особенностях его индивидуального поведения тонус его жизнедеятельности и регуляция динамических особенностей его поведения, которая исходит из общественных условий (темпов общественно-производственной жизни, нравов,

быта, приличий и т. п.), образуют неразложимое единство иногда противоположных, но всегда взаимосвязанных моментов. Регуляция динамики поведения, исходящая из общественных условий жизни и деятельности человека, может, конечно, иногда затронуть лишь внешнее поведение, не затрагивая еще саму личность, ее темперамент; при этом внутренние особенности темперамента человека могут находиться и в противоречии с динамическими особенностями поведения, которого он внешне придерживается. Но в конечном счете особенности поведения, которого длительно придерживается человек, не могут не наложить раньше или позже своего отпечатка — хотя и не механического, не зеркального, а иногда даже компенсаторно-антагонистического — на внутренний строй личности, на ее темперамент.

Таким образом, во всех своих проявлениях темперамент опосредован и обусловлен всеми реальными условиями и конкретным содержанием жизни человека. Говоря о том, при каких условиях темперамент в игре актера может быть убедительным, Вахтангов писал:

«Для этого актеру на репетициях нужно главным образом работать над тем, чтобы все, что его окружает в пьесе, стало его атмосферой, чтобы задачи роли стали его задачами — тогда темперамент заговорит "от сущности". Этот темперамент от сущности — самый ценный, потому что он единственно убедительный и безобманный». Темперамент «от сущности» единственно убедителен на сцене потому, что таков темперамент в действительности: динамика психических процессов не является чем-то самодовлеющим; она зависит от конкретного содержания личности, от задач, которые человек себе ставит, и его потребностей, интересов, склонностей, характера, от его «сущности», которая раскрывается в многообразии наиболее существенных для него взаимоотношений с окружающим. Темперамент — пустая абстракция вне личности, которая формируется, совершая свой жизненный путь.

Будучи динамической характеристикой всех проявлений личности, темперамент в своих качественных свойствах впечатлительности, эмоцио-



нальной возбудимости и импульсивности является вместе с тем чувственной основой характера.

Образуя основу свойств характера, свойства темперамента, однако, не определяют их. Включаясь в развитие характера, свойства темперамента претерпевают изменения, в силу которых одни и те же исходные свойства могут привести к различным свойствам характера в зависимости от того, чему они субординируются,— от поведения, убеждений, волевых и интеллектуальных качеств человека. Так на основе импульсивности как свойства темперамента, в зависимости от условий воспитания и всего жизненного пути, могут выработаться различные волевые качества характера: в одном случае на основе большой импульсивности у человека, который не приучился контролировать свои поступки размышлением над их последствиями, могут легко развиться необдуманность, безудержность, привычка рубить с плеча, действовать под влиянием аффекта; в других случаях на основе той же импульсивности разовьются решительность, способность без лишних промедлений и колебаний идти к поставленной цели. В зависимости от жизненного пути человека, от всего хода его общественно-морального, интеллектуального и эстетического развития впечатлительность как свойство темперамента может в одном случае привести к значительной уязвимости, болезненной ранимости, отсюда к робости и застенчивости; в другом — на основе той же впечатлительности могут развиться большая душевная чуткость, отзывчивость и эстетическая восприимчивость; в третьем — чувствительность в смысле сентиментальности. Формирование характера на базе свойств темперамента существенно связано с направленностью личности.

В (неопубликованных) наблюдениях Ананьева за жизненным путем нескольких подростков, проведенных на протяжении ряда лет, имеются чрезвычайно поучительные случаи преобразования свойств темперамента и образования на их основе различных свойств характера.

Заимствуем из материалов Ананьева один пример:

«В 1936 г. окончила на "отлично" пединститут студентка М., бывшая очень большой общественницей и влиятельным товарищем в студенческой среде. Волевой образ М. всегда свидетельствовал о значительной твердости ее убеждений и побуждений, о цельности ее жизненной линии. В прошлом М. была очень робкой, застенчивой, молчаливой мечтательницей, терявшей при любом обращении со стороны учителей и товарищей. Родители особенно баловали и жалели девочку, полагая, что ей суждено тяжелая жизнь вследствие этой слабости ее характера.

Первоначально в школе ее не замечали, а дома компенсировали ее кажущуюся недостаточность ласками и потворством, потому что она была хрупкая и слабенькая и родители считали, что нужно сделать все для того, чтобы она не чувствовала суровости жизни и собственных неудач, так как больших надежд на ее будущее не возлагали. В свое время девочка вступает в пионерский отряд и первоначально ведет себя так же, как и в школе вообще. В пионерском отряде за ряд лет девочка прошла большую школу общественного воспитания, и в ней возникают качества, обладание которыми было для нее ранее невозможно. М. становится деятельной, инициативной, живой, любознательной, настойчивой и решительной, разговорчивой. Она начинает выступать в школьной жизни твердо, уверенно, убежденно, завоевывает авторитет в среде товарищей. В комсомоле М. закалывают основательно, и перед ней раскрываются живые творческие перспективы, которые она расценивает как волевой человек, умеющий завершать свои действия и достигать цели.

В результате воспитания и самовоспитания М. становится, по ее словам, совершенно другим человеком. Это не значит, однако, что у нее ничего не осталось от ее первоначального темперамента, от ее обостренной чувствительности, доходившей ранее до большой уязвимости и ранимости. Она была вначале чрезвычайно уязвимым, ранимым типом, мимозоподобным существом, но эта обостренная чувствительность под преобразующим влиянием воли приводит к образованию новых качеств. Впечатлительность не уничтожа-

ется, но выступает в качественно иной форме. Эта девушка пользовалась большой популярностью среди товарищей, в частности, потому, что она была чрезвычайно чуткой, отзывчивой в отношениях с друзьями. Но эта впечатлительность, как видим, выступает уже не в форме робости и застенчивости, как раньше, а в форме чрезвычайно тонкого, искусного понимания нужд товарищей, высокого развития симпатических переживаний и нравственных чувствований вообще; преобразование чувствительности также выражается в превращениях былой уязвимости в высокое развитие эстетических чувств, вкусов и привязанностей».

Приведем еще один пример (из тех же материалов), свидетельствующий о том, что «обостренная чувствительность может быть выработана неправильным воспитанием при первоначальном отсутствии таких природных задатков. Мальчик 12 лет Г. — типичный здоровый и живой сангвиник, воспитывался в семье, продолжавшей поклоняться многим фетишам буржуазного семейного воспитания. На протяжении многих лет мать Г. своей "заботой" и неправильно понятой любовью отучила Г. от самостоятельности, активности и решительности. Вплоть до мелочей все делалось в семье за Г., и он жил на всем готовом во всех отношениях. Все уроки готовились его родными, и ему оставалось лишь воспользоваться готовыми плодами. Мать привозила и отвозила Г. из школы, одевала его и наставляла при товарищах, вызывая насмешки в отношении своего сына. Следствием такого любвеобильного, но порочного воспитания было то, что сангвиник Г. стал основательно трусливым, нерешительным, не уверенным в себе, обидчивым до крайности и ранимым до чрезвычайной степени».

В итоге: темперамент — динамическая характеристика личности во всех ее действенных проявлениях и чувственная основа характера. Преобразуясь в процессе формирования характера, свойства темперамента переходят в черты характера, содержание которого неразрывно связано с направленностью личности.

## Учение о характере

Говоря о характере (что в переводе с греческого означает «чеканка», «печать»), обычно понимают те свойства личности, которые накладывают определенный отпечаток на все ее проявления и выражают специфическое для нее отношение к миру и прежде всего к другим людям. Именно в этом смысле мы обычно говорим, что у человека плохой характер или хороший, благородный и т. п. Мы говорим иногда в том же смысле, что такой-то человек бесхарактерный, желая этим сказать, что у него нет такого внутреннего стержня, который определял бы его поведение; его деяния не носят на себе печати их творца. Другими словами, бесхарактерный человек — это человек, лишенный внутренней определенности; каждый поступок, им совершаемый, зависит больше от внешних обстоятельств, чем от него самого. Человек с характером, напротив, выделяется, прежде всего, определенностью своего отношения к окружающему, выражающейся в определенности его действий и поступков: о человеке с характером мы знаем, что в таких-то обстоятельствах он так-то поступит. «Этот человек,— говорят часто,— должен был поступить именно так, он не мог поступить иначе — такой уж у него характер». Читая в художественном произведении о поведении действующего лица, характер которого уже выявился в предшествующем изложении, мы часто не соглашались с автором, казалось бы, вольным поступить с действующими лицами своего произведения, плодом собственной его фантазии, как ему вздумается. Мы считаем образ действий, приписываемый ему автором, неправдоподобным, потому что он не вяжется с его уже выявившимся характером; такой человек, т. е. человек с таким характером, не мог так поступить.

Характер обуславливает определенность человека как субъекта деятельности, который, выделяясь из окружающего, определенным образом относится к нему. Знать характер человека — это знать те существенные для него черты, из которых вытекает, которыми определяется весь образ его действий. Черты характера — это те существенные свойства человека, из которых с определенной логикой и внутренней последовательностью вытекает

одна линия поведения, одни поступки и которыми исключаются как несовместимые с ними, им противоречащие, другие. Но всякая определенность — это всегда и неизбежно определенность по отношению к чему-то. Не существует абсолютной определенности в себе безотносительно к чему бы то ни было. И определенность характера — это тоже не определенность вообще, а определенность по отношению к чему-то, к определенной сфере значимых для человека жизненных отношений. Определенность, составляющая сущность характера, может образоваться у человека по отношению к тому и в отношении того, что ему не безразлично. Наличие у человека характера предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, определяющего мотивы его поступков, цели его действий, задачи, которые он себе ставит или на себя принимает. Характер представляет собой внутренние свойства личности, но это не значит, что они в своем генезисе и существовании определяются изнутри, системой внутренних органических или внутриличностных отношений. Напротив, эти внутренние свойства личности, составляющие ее характер, выражаясь в отношении к тому, что значимо для человека в мире, через отношение к миру и определяются.

Поэтому первый и решающий вопрос для определения характера каждого человека — это вопрос о том, по отношению к чему, к какой сфере задач, целей и т. д. делает человека определенным его характер. Иной человек представляется в обыденных житейских ситуациях как сильный характер; он проявляет большую определенность, твердость и настойчивость во всем, что касается бытовых дел и вопросов, но тот же человек обнаруживает сразу же полную неопределенность, бесхребетность, когда дело коснется вопросов иного — принципиального плана. Другой, кажущийся сначала лишенным характера в силу своей податливости в мелочных вопросах обыденной жизни, для него не значимых, пока они не затрагивают существенных для него сфер жизненных задач, вдруг раскрывается как большой характер — определенный, твердый, непреклонный, как только перед ним встают существенные, значимые для него вопросы, задачи, цели. И один и другой из этих людей обладают

формально как будто равно сильным или определенным характером — в смысле определенности, твердости, непреклонности, каждый — в существенной для него сфере жизненных отношений, но у одного из них при этом все же ничтожный, мелкий по существу характер, а у другого — более или менее значительный. Весь вопрос в том, в какой мере то, что существенно для данного человека, является также и объективно существенным, в какой мере значимым для индивида является общественно значимое. Этим определяется значительность характера.

Для характера, как и для воли, взятых не формально лишь, а по существу, решающим является взаимоотношение между общественно — и лично значимым для человека. Каждая историческая эпоха ставит перед человеком определенные задачи и в силу объективной логики вещей требует от него как самого существенного определенности в отношении именно этих задач. На них формируется и на них же испытывается и проверяется характер людей. Большой, значительный характер — это характер, который включает в себе определенность человека по отношению к этим объективно существенным задачам. Большой характер, поэтому не просто формальная твердость и упорство (такое формальное упорство, безотносительно к содержанию, может быть и большим упрямством, а не большим характером); большой характер — это большая определенность в больших делах. Там, где есть эта определенность в существенном, большом, принципиальном, она неизбежно скажется и в малом, выступая иногда в нем с особой симптоматической показательностью. Заклучаясь в определенности отношения человека к значимым для него целям, характер человека проявляется в его поведении, в его делах и поступках. Проявляясь в них, он в них же и формируется. Он зарождается, закладывается в мотивах его поведения в лабильной, от случая к случаю изменчивой форме, определяемой конкретной ситуацией. Выражающееся в мотивах отношение человека к окружающему, проявляясь в действии, в его делах и поступках, через них закрепляется и, становясь

привычным, переходит в относительно устойчивые черты или свойства характера.

Характер человека — и предпосылка и результат его реального поведения в конкретных жизненных ситуациях; обуславливая его поведение, он в поведении же и формируется. Смелый человек поступает смело, и благородный человек ведет себя благородно. Объективно благородные или смелые дела могут первично совершаться, вовсе не требуя особой субъективной смелости или благородства: смелость дел или благородство поступков переходит в смелость или благородство человека, закрепляясь в его характере; в свою очередь смелость или благородство характера, закрепившись в нем, обуславливает смелость или благородство поведения...

К характеру в собственном смысле слова относятся, однако, не все относительно устойчивые свойства личности, которые выделяются и закрепляются в человеке, по мере того как складывается его образ жизни, а только те, которые обуславливают, какие побуждения по преимуществу определяют его действия. К характеру непосредственно не относятся, например, техническая ловкость, вообще свойства, обуславливающие умения человека; в характер включаются только те свойства, которые выражают его направленность.

С другой стороны, не всякое проявление направленности личности, не всякая установка и не всякое побуждение относятся к характеру. Бывают у каждого человека случайные побуждения и случайные действия, вовсе не характерные для него; из того, как он поступил в данных специальных условиях, не вытекает, каково будет его поведение в других условиях, между тем характерный поступок — это как раз такой поступок, из которого вытекает, как человек поступит в других ситуациях. В характере заключены внутренняя логика, взаимосвязь определяющих его свойств и установок, известная необходимость и последовательность. К характеру относятся лишь те проявления направленности, которые выражают устойчивые свойства личности и вытекающие из них устойчивые личностные, а не только случайные ситуационные установки. Относительно устойчивые свойства личности, которые оп-

ределяют ее качественное своеобразие и выражают ее направленность, составляют ее характер. Характер выражается в направленности личности, в тех основных действенных ее установках и тенденциях, которые контролируют и регулируют все проявления человека, через которые преломляется и фильтруется то, что он делает. Характерологические свойства личности обуславливают ее направленность, накладывают определенный отпечаток на ее поведение и проявляются в отношении человека к другим людям, к миру и к самому себе.

Поскольку в характере сосредоточены стержневые особенности личности, все индивидуальные отличия в характере приобретают особенную значимость и выраженность. Поэтому вопрос о характере нередко ошибочно даже целиком сводился к одному лишь вопросу о межличностных различиях или индивидуальных особенностях личности. Между тем вопрос о характере — это, прежде всего вопрос об общем строении личности. У каждого человека свой характер и свой темперамент, но тот или иной характер и тот или иной темперамент есть у каждого человека. Характер — это единство личности, опосредующее все ее поведение.

Определяя господствующие, характерные для человека побуждения, характер может выразиться как в целях, которые человек себе ставит, так и в средствах или способах, которыми он их осуществляет, как в том, что он делает, так и в том, как он это делает, т. е. характер может выразиться как в содержании, так и в форме поведения. Последняя представляется часто особенно существенной для характера; это отчасти так и есть, поскольку форма является обобщенным выражением содержания. При этом так же как не все свойства человека относятся к его характеру, а только те, которые выражаются в его направленности, так и не все способы поведения показательны для характера. К нему не имеют прямого отношения технические способы — приемы, посредством которых человек осуществляет специальные технические цели, так же как и эти последние. Для него показательны только те способы поведения, которые обнаруживают избирательную направленность



личности, с чем человек считается, как он что расценивает, чем он готов поступиться для достижения данной цели и из-за чего готов скорее отказаться, чем идти к ее достижению неприемлемым способом. Другими словами: в способе поведения, в котором проявляется характер, выражается иерархия между возможными различными целями, которая устанавливается для данного человека в силу его характера; он — обобщенное выражение избирательной направленности личности. «Форма», или способ поведения, так понимаемая, действительно является наиболее существенным или показательным выражением характера. В этом смысле можно сказать, что характер определяет способ поведения; но менее всего, возможно, отсюда заключить, что к характеру относится только форма поведения, а не его содержание.

Господствующая направленность человека, в которой проявляется его характер, означает активное избирательное отношение человека к окружающему. В идеологическом плане она выражается в мировоззрении, в психологическом — в потребностях, интересах, склонностях, вкусах, т. е. избирательном отношении к вещам, в привязанностях, т. е. избирательном отношении к людям. Поскольку они служат побуждениями к действиям и поступкам человека, а в этих последних характер не только проявляется, но и формируется, они участвуют в образовании характера. Вместе с тем характер, по мере того как он складывается, обуславливает, какие из всех возможных побуждений определяют поведение данного человека.

Характер теснейшим образом связан и с мировоззрением. Характерное для человека поведение, в котором характер и формируется, и проявляется, будучи его практическим отношением, к другим людям, неизбежно включает в себе идеологическое содержание, хотя и не всегда адекватно осознанное и не обязательно теоретически оформленное. Своим поведением, каждым своим поступком человек неизбежно — хочет он того или нет и независимо от того, осознает ли он это, — практически решает мировоззренческие проблемы. Поэтому действенные установки человека, обусловленные свойствами его характера, а следовательно, и эти последние не могут не быть связаны

с его мировоззрением. Поскольку то или иное мировоззрение, переходя в убеждения человека, в его моральные представления и идеалы, регулируют его поведение, оно, отражаясь в его сознании и реализуясь в его поведении, существенно участвует в формировании его характера. Единство тех целей, которые оно перед человеком ставит, существенно обуславливает цельность характера. Систематически побуждая человека поступать определенным образом, мировоззрение, мораль как бы оседают и закрепляются в его характере в виде привычек — привычных способов нравственного поведения. Превращаясь в привычки, они становятся «второй натурой» человека. Можно в этом смысле сказать, что характер человека — это в известной мере его не всегда осознанное и теоретически оформленное мировоззрение, ставшее натурой человека.

Потребности, интересы, склонности, вкусы, всевозможные тенденции и установки, а также личные взгляды и убеждения человека — это психологические формы выражения направленности, в которой проявляется характер; содержанием же ее является практическое отношение человека к другим людям и через них к самому себе, к своему труду и к вещам предметного мира. Ведущим и определяющим моментом в формировании характера являются взаимоотношения человека с другими людьми.

Поскольку характер выражается, прежде всего, в отношении к другим людям, в общественном по существу отношении к миру, он проявляется и формируется преимущественно в поступках, т. е. в тех действиях, в которых ведущим и определяющим является практическое отношение действующего лица как субъекта к другим людям. Смотря по тому, формируется ли характер в замкнутой скорлупе личного благополучия или, напротив, в общем коллективном труде и борьбе,— основные свойства человеческого характера развиваются совершенно по-разному.

Взаимоотношения человека с другими людьми определяют и его отношение к своей деятельности — способность к подвигу, к напряженному героическому труду, творческое беспокойство или, напротив, успокоенность —

и его отношение к самому себе: уверенность в своих силах, скромность или преувеличенное самомнение, самолюбие, неуверенность в своих силах и т. д. Ведущая и определяющая роль взаимоотношений с другими людьми в образовании характера подтверждается на каждом шагу жизни; она отражается также в типах и характерах, созданных большими художниками.

В многообразных, тонких, богатых всевозможными оттенками людских отношениях, составляющих основную ткань человеческой жизни, складывается и проявляется величайшее многообразие самых основных для облика личности характерологических черт. Таковы заботливость о человеке, чуткость, справедливость, благородство, доброта, мягкость, нежность, доверчивость и множество других аналогичных и им противоположных свойств. При этом единство характера не исключает того, что в различных ситуациях у одного и того же человека проявляются различные и даже противоположные черты. Человек может быть одновременно очень нежным и очень требовательным, мягким вплоть до нежности и одновременно твердым до непреклонности. И единство его характера может не только сохраняться, несмотря на это, но именно в этом и проявляться.

Эти различия, противоположности и даже противоречия необходимо вытекают из сознательного характера отношения к другим людям, требующего дифференциации отношения в зависимости от изменяющихся конкретных условий. Человек мягкий при всех условиях и ни в чем не способный к твердости — это уже не мягкий, а бесхарактерный человек. А человек доверчивый, который не только не страдает подозрительностью, но ни при каких условиях не способен к бдительности,— это уже не доверчивый, а наивный или глупый человек.

По отношению человека к другим людям различают характеры замкнутые и общительные. Но эта первая дифференциация, основывающаяся на количественном признаке объема общения, носит внешний характер. За ней может скрываться самое различное содержание. Замкнутость в себе, ограниченность контакта с другими людьми может основываться в одном случае на

безразличии к людям, на равнодушии холодной и опустошенной натуры, которой другие люди не нужны, потому что ей нечего им дать (герои Байрона), а в другом — на большой и сосредоточенной внутренней жизни, которая в иных условиях не находит себе путей для приобщения к ней других людей и для своего приобщения к ним (биография Спинозы и др. может служить тому наглядной иллюстрацией). Точно так же и общительность может иметь различный характер: у одних — широкая и поверхностная, с легко завязывающимися и неглубокими связями, у других — более узкая и более глубокая, сугубо избирательная. Общительность людей, которые в равной мере являются приятелями каждого встречного без всякого различия, свидетельствует иногда лишь о большой легкости и подвижности и о таком же по существу безразличии к людям, как и необщительность других людей. Решающее значение имеет, в конце концов, внутреннее отношение человека к человеку по существу....

Само общение с другими людьми существенно участвует в формировании характера. Лишь в процессе общения и воздействия на других людей формируется воздействующая сила характера, столь существенная в общественной жизни способность организовывать людей на совместную работу и борьбу; лишь в процессе общения, подвергаясь воздействиям со стороны других людей, формируется в человеке твердость характера, необходимая, чтобы противостоять внушениям, не поддаваться шатаниям и неуклонно идти к поставленной цели. «В тиши зреет интеллект, в бурях жизни формируется характер», — говорил Гёте.

При длительном общении взаимное воздействие людей друг на друга накладывает часто значительный отпечаток на их характер, причем в одних случаях происходит как бы обмен характерологическими свойствами и взаимное уподобление: в результате длительной совместной жизни люди иногда приобретают общие черты, становясь в некоторых отношениях похожими друг на друга. В других случаях эта взаимообусловленность характеров выражается в выработке или усилении у людей, живущих в длительном повсе-

дневном общении, характерологических черт, которые соответствуют друг другу в силу своей противоположности: так отец-деспот с очень властным и нетерпимым характером, подавляя волю своих близких, порождает дряблость, податливость, иногда прибитость и обезличенность у членов своей семьи, живущих в особенно тесном повседневном контакте с ним.

Очень существенной для формирования характера формой общения является воспитание. В своей сознательной организованности и целеустремленности воспитание — общение воспитателя с воспитываемым — располагает целым рядом важнейших средств воздействия: соответствующей организацией поведения, сообщением знаний, формирующих мировоззрение, личным примером, показом исторических деятелей, которые могут служить образцами, примерами, достойными подражания. Если у взрослого общественная практика и мировоззрение играют ведущую роль в формировании характера, то у ребенка в формировании его характера эта ведущая роль принадлежит, бесспорно, воспитанию.

Общение с другими людьми создает предпосылки и для самостоятельной работы человека над своим характером. В процессе общения, воздействуя на людей и подвергаясь воздействию с их стороны, человек познает других людей и испытывает на практике значение различных характерологических черт. Это познание других людей приводит к самопознанию, практическая оценка характерологических свойств других людей, регулируемая моральными представлениями, — к самооценке и самокритике. А самопознание, сравнительная самооценка и самокритика служат предпосылкой и стимулом для сознательной работы человека над своим характером.

С отношением человека к человеку неразрывно связано то же по существу своему общественное отношение к вещам, продуктам общественной практики, и собственному делу. В отношении к ним складывается и проявляется вторая существенная группа характерологических черт. Таковы, например, щедрость или скупость, добросовестность, инициативность, мужество в отстаивании своего дела, смелость, храбрость, настойчивость и т. д.

Характер каждого человека включает черты, определяющие как его отношение к другим людям, так и его отношение к вещам — продуктам общественного труда — и к делу, которое он сам выполняет. Они взаимосвязаны и взаимопроникают друг в Друга. Характерологическим очень существенным является и то, какой из этих планов доминирует. Доминирование одного из этих друг друга опосредующих отношений выражает существенную черту характера и накладывает глубокий отпечаток на облик человека. Люди существенно отличаются друг от друга в зависимости от того, преобладает ли для них значение личностного контакта с людьми или объективного контакта с предметным миром.

Образцом субъективно-личностного типа может служить, например, ряд женских образов Л.Н. Толстого — Кити, Анна Каренина и прежде всего Наташа Ростова, женщина, для которой все в жизни преломляется и оценивается через отношения к любимому человеку, все определяется этим отношением, а не отвлеченными объективными соображениями определенного дела.

Опосредованно через отношения к другим людям устанавливается у человека и отношение его к самому себе. С отношением к самому себе связана третья группа характерологических свойств личности. Таковы самообладание, чувство собственного достоинства, скромность, правильная или неправильная — преувеличенная или преуменьшенная — самооценки, уверенность в себе или мнительность, самолюбие, самомнение, гордость, обидчивость, тщеславие и т. д. Неправильно было бы, как это подсказывает лицемерная мораль, отразившаяся на специфически отрицательном оттенке большинства слов, выражающих отношение к самому себе, — «самоуверенность», «самолюбие», «самомнение» и т. д., считать всякое положительное отношение к самому себе отрицательной характерологической чертой. Достойное и уважительное отношение к самому себе является не отрицательной, а положительной чертой — в меру того, как сам человек является представителем достойного дела, носителем ценных идей.

Каждая характерологическая черта в какой-то мере и каким-то образом выражает специфическое соотношение между отношением человека к окружающему миру и к самому себе. Это можно сказать и о таких, например, свойствах, как смелость, храбрость, мужество.

Существенное значение с этой точки зрения приобретает различие характеров узких, устойчивость которых зиждется на самоограничении, на сужении сферы своих интересов, притязаний, деятельности, и широких натур, которым «ничто человеческое не чуждо», экспансивных людей, умеющих всегда с какой-то большой душевной щедростью отдавать себя. так, что при этом они испытывают не убыль, а обогащение, приобщаясь ко все новому духовному содержанию.

Не следует, однако, внешне противопоставлять друг другу два формальных принципа — самоограничение узких натур и экспансивность натур широких. В каждом конкретном живом человеке во внутренне противоречивом единстве живут и действуют обе эти тенденции. Не существует такого узкого человека, который в какой-то мере не жил бы и не обогащался бы от своей собственной щедрости, который не приобретал бы, отдавая, который не находил бы себя через другого. И нет такой широкой натуры, такого щедрого человека, который не испытывал бы необходимости в самоограничении: если бы он все отдавал всем, он бы никому ничего не дал. Очень существенно, в какой мере благородство щедрости и мудрость самоограничения сочетаются в человеке. Избирательность, в которой они сочетаются, определяет лицо личности. Для того чтобы быть характером, нужно уметь не только принимать, но и отвергать.

Все стороны характера в их единстве и взаимопроникновении как в фокусе проявляются в отношении человека к труду.

В отношении к труду заключено в неразрывном единстве отношение к продуктам этого труда, к другим людям, с которыми человек связан через труд; в отношении к труду заключено и отношение к самому себе — особенно у нас, где оценка человека и его самооценка основываются прежде всего

на его труде, на его отношении к труду. В труде же реально устанавливается отношение между характером человека и его одаренностью, между его склонностями и способностями.

То, как человек умеет использовать, реализовать свои способности, существенно зависит от его характера. Нередки, как известно, случаи, когда люди, казалось бы, со значительными способностями ничего не достигают, ничего ценного не дают именно в силу своих характерологических особенностей. (Рудин, Бельтов и другие образы лишних людей могут служить тому литературной иллюстрацией. «Гениальность в нем, пожалуй, и есть, но натуры никакой»,— говорит о Рудине Тургенев устами одного из действующих лиц романа.) Реальные достижения человека зависят не от одних лишь абстрактно, самих по себе взятых его способностей, а от специфического сочетания его способностей и характерологических свойств.

Характер связан со всеми сторонами психики; особенно тесна связь его с волей, являющейся как бы «хребтом» характера. Особенности волевой сферы, переходя в свойства личности, образуют существеннейшие черты характера. Выражения «человек с сильной волей» и «человек с характером» звучат обычно как синонимы.

Однако как ни тесна связь воли и характера, они все же не тождественны. Воля непосредственно связана по преимуществу с силой характера, его твердостью, решительностью, настойчивостью. Но характер не исчерпывается своей силой; он имеет содержание, которое направляет эту силу. Характер включает те свойства и действенные установки личности, которые определяют, как в различных условиях будет функционировать воля.

В волевых поступках характер, с одной стороны, складывается и, с другой, проявляется. Идейное содержание и направленность волевых поступков, особенно в очень значимых для личности ситуациях, переходят в характер человека, в его действенные установки, закрепляясь в нем в качестве относительно устойчивых его свойств; эти свойства, в свою очередь, обуславливают поведение человека, его волевые поступки; решительные, смелые и т. п. дей-



ствия и поступки человека обусловлены волевыми качествами личности, ее характера (ее уверенностью в себе, самообладанием, решительностью, настойчивостью и т. п.).

В характер, вопреки очень распространенному мнению, могут включаться не только волевые и эмоциональные, но и интеллектуальные особенности, поскольку они становятся свойствами личности, выражающимися в качественном своеобразии ее отношения к окружающему. Так, легкомыслие, благоразумие, рассудительность, будучи интеллектуальными качествами, являются или могут быть характерологическими чертами. При этом, превращаясь в свойства характера, интеллектуальные качества начинают характеризовать не один лишь интеллект как таковой, а личность в целом.

Поскольку характер включает свойства, выражающиеся в качественно своеобразном отношении человека к другим людям и опосредованном через него отношении к предметному миру и к самому себе, он, очевидно, выражает общественную сущность человека. Характер человека, поэтому исторически обусловлен. Каждая историческая эпоха создает свои характеры — типичные характеры эпохи, обусловленные ее общественным строем.

Характер старого строя, основанного на конкуренции и частной собственности, не мог не запечатлеться в типических чертах характера людей, которые он породил. Положение «мне дела нет до другого» выражало основную черту, определявшую весь психологический облик мелких буржуа, заботящихся только о себе и мало интересующихся другими людьми. Отсюда с железной необходимостью вытекали ограниченность, косность, безразличие к своему труду, его общественной значимости, пользе и т. д. В рассказах Чехова запечатлена целая галерея таких мелких тусклых людей, каждый из которых копит на своем участке. В творчестве Достоевского психология личности, отъединенной от общества, замкнутой в своей скорлупе, раскрыта в заостренно трагическом плане. Исходный ее девиз «мне дела нет до другого» раскрывается здесь в обнаженности и заостренности, доходящей одновременно до карикатурного и трагического: «Свету ли провалиться или вот мне чаю не пить? Я

скажу, что свету провалиться, а чтобы мне чай пить» И из этой исходной позиции по отношению к другим людям с внутренней логикой вытекает ряд производных характерологических черт: объективно не оправданное, преувеличенно высокое мнение о себе; внутренняя опустошенность и болезненные поиски смысла жизни, утрата опорных точек вовне из-за разрыва действенных внутренних связей с другими людьми и бесконечные сомнения, шатания и терзания; отсутствие обязательств, в силу чего как будто все позволено, и вместе с тем отсутствие каких бы то ни было больших притягательных целей, подлинных внутренних стимулов и здоровой решимости.

Совсем иные черты характера становятся типичными для людей, которые воспитываются на коллективном труде и общей борьбе в условиях социалистического общества, поскольку здесь создаются все реальные предпосылки для действительного преодоления противоположности общественно и лично значимого. Из сознания того, что все достижения каждого отдельного человека в действительности являются коллективными достижениями, проистекают также скромность и спокойная уверенность, основанная на сознании того, что за каждым человеком, делающим порученное ему дело, стоит огромная сила, которая его поддерживает. «В царстве вечного безмолвия, среди вечных льдов мы будем работать спокойно, зная, что о нас думает и заботится вся великая страна», — писал с дрейфующей льдины на Северном полюсе Иван Папанин. «Мне нравятся, — пишет Валентина Захарович, техник, 24 лет, — партийные люди с сильным характером, даже суровые, которые стесняются своих храбрых поступков, как Молоков, который всегда говорит: "Все очень просто, нет ничего необыкновенного"».

В характере каждого человека есть черты и черточки, которые в своем индивидуальном своеобразии отражают своеобразие его индивидуального жизненного пути, его личного образа жизни. Но в нем же в той или иной мере по большей части представлены — в своеобразном индивидуальном преломлении — и черты, отражающие общие для людей данной эпохи особенности этой эпохи, ее строя, уклада, стиля. В типичных характерах эпохи по-

лучают свое типизированное идеальное выражение те общие многим людям данной эпохи, хотя и по-разному у них представленные, черты, которые связаны с характером эпохи. Подлинное понимание типического в различных характерах как реально общего, общего в единичном, типичного в индивидуальном возможно только на этой основе. Эти типичные характеры эпохи, будучи выражением тех черт, которые в характере отдельных людей отражают эпоху, выступают вместе с тем для людей этой эпохи в качестве ее идеалов. Типичный для людей определенной исторической эпохи образ жизни общества накладывает свой отпечаток на их характер, определяя типичные для людей данной эпохи черты характера. Однако в своей конкретной реальности характер человека обусловлен не только типичными чертами образа жизни людей данной эпохи, но и конкретными жизненными обстоятельствами, в которых совершается его жизненный путь, и его собственной деятельностью, изменяющей эти обстоятельства. Общие, типические и индивидуальные черты в характере человека всегда представлены в единстве и взаимопроникновении, так что общее, типическое выступает в индивидуально-своеобразном преломлении; поэтому существенное свое выражение характер человека часто получает как раз в характерном для него индивидуально-своеобразном его поведении, в типических и потому особенно показательных ситуациях...

...Развитие характера у детей свидетельствует, прежде всего, о несостоятельности той точки зрения, которая считает характер врожденным и неизменным. Нельзя отрицать значение природных особенностей организма в процессе развития характера, но характер человека не является однозначной функцией организма, его конституции, так чтобы можно было сводить психологические свойства человека к конституциональным биологическим особенностям его организма и выводить первые из вторых. Характер формируется в процессе развития личности как субъекта, активно включаемого в многообразную совокупность общественных отношений. Проявляясь в поведении, в поступках человека, характер в них же и формируется.

Не подлежит сомнению, что можно уже очень рано констатировать у детей более или менее ярко выраженные индивидуальные особенности поведения. Но, во-первых, эти индивидуальные особенности касаются сначала по преимуществу элементарных динамических особенностей, относящихся скорее к темпераменту, чем собственно к характеру, и, во-вторых, проявление этих индивидуальных особенностей в относительно очень раннем возрасте не исключает того, что они являются не просто врожденными задатками, а и результатом — пусть кратковременного — развития. Поэтому в ходе дальнейшего развития они неоднократно изменяются. Они представляют собой не законченные, фиксированные образования, а еще более или менее лабильные схемы характерных для данного индивида форм поведения, которые в своей неопределенности таят еще различные возможности. Наблюдения, которые имеются у каждого человека над людьми, находящимися длительное время в поле его зрения, могут на каждом шагу обнаружить случаи очень серьезной, иногда коренной перестройки как будто уже наметившегося характера. Характер формируется в жизни, и в течение жизни он изменяется; на последующих этапах характер человека становится другим, чем он был на предыдущих. Но то, каким он становится с течением времени, обусловлено, конечно, и тем, каким он был раньше. При всех преобразованиях и изменениях, которые претерпевает характер в ходе развития, обычно все же сохраняется известное единство в основных, наиболее общих его чертах, за исключением случаев, когда особые жизненные обстоятельства вызывают резкую ломку характера. Наряду с этими бывают случаи удивительного единства характерологического облика человека на протяжении всей его жизни, в ходе которой происходит главным образом как бы разработка того общего абриса и «замысла», который наметился в очень ранние годы.

В процессе развития характера годы раннего детства играют существенную роль. Именно в эти годы закладываются первые основы характера, и потому необходимо уделять влиянию, которое воспитание в эти ранние годы оказывает на формирование характера ребенка, большее внимание, чем это

обычно делается. Однако в корне все же ошибочна точка зрения тех психологов, которые (как Фрейд и Адлер) считают, что в раннем детстве характер человека будто бы окончательно фиксируется. Это ошибочная точка зрения на развитие характера, которая, не утверждая его врожденности, практически приходит к такому же почти ограничению возможностей воспитательного воздействия на формирование характера, как и теория врожденности характера. Она связана с неправильным в корне пониманием роли сознания в формировании характера. Признание роли сознания, моментов идейного порядка и роли мировоззрения или идеологии в формировании характера с необходимостью приводит в генетическом плане к признанию роли не только младших, но и старших возрастов как периода сознательной, организованной работы над характером.

Вся собственно воспитательная работа должна быть, в конце концов, направлена главным образом на эту задачу воспитания характера. Поскольку сознательная деятельность и мировоззрение играют существенную роль в формировании характера, воспитательная работа, направленная на его развитие, должна быть неотрывна от работы образовательной, от всего процесса воспитания всесторонне развитой личности.

Вместе с тем очевидно, что человек сам участвует в выработке своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, от убеждений и привычек нравственного поведения, которые он у себя вырабатывает, от дел и поступков, которые он совершает, — в зависимости от всей его сознательной деятельности, в которой характер, как сказано, не только проявляется, но и формируется. Характер человека, конечно, обусловлен объективными обстоятельствами его жизненного пути, но сами эти обстоятельства создаются и изменяются в результате его поступков, так что поступки человека и жизненные обстоятельства, их обуславливающие, постоянно переходят друг в друга. Поэтому нет ничего нелепее и фальшивее, как ссылка в оправдание дурных поступков человека на то, что таков уж у него характер, как если бы характер был чем-то изначально данным и фатально

предопределенным. Человек сам участвует в выработке своего характера и сам несет за него ответственность.

## **5 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Материалы к лекции**

#### **ТЕМА ЛЕКЦИИ. «НАПРАВЛЕННОСТЬ И МОТИВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ»**

##### **ПЛАН**

1. Понятие о направленности личности
2. Теории мотивации.

##### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Расскажите об основных формах направленности.
2. Объясните суть понятия «мотив».
3. Что вы знаете о мотивации деятельности человека.

##### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

1. Каким образом мотивационная сфера характеризует личность?
2. Какие вы знаете основные мотивы поведения человека? Уровни ее развития и общественной ценности?

#### **ТЕМА ЛЕКЦИИ «ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР. СПОСОБНОСТИ»**

##### **ПЛАН**

1. Темперамент как совокупность динамических особенностей нервной системы.

2. Особенности характера как психического феномена.
3. Общая характеристика способностей.
4. Развитие способностей.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
2. Расскажите об основных типах темперамента.
3. В чем заключается суть учения о темпераменте Гиппократа?
4. Что вы знаете о типологии темперамента Э. Кречмера?
5. Расскажите о концепции типов телосложения и темперамента У. Шелдона.
6. Расскажите об исследовании проблемы темперамента в трудах И. П. Павлова.
7. Дайте характеристику темпераменту и основным свойствам нервной системы.
8. Что вы знаете об исследованиях темперамента Б. М. Тепловым?
9. Что является физиологической основой темперамента?
10. В чем выражаются особенности соотношения темперамента и успешности деятельности человека?

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Раскройте суть понятия «характер».
2. В чем выражаются особенности характера как психического феномена?
3. Какие закономерности формирования характера вы знаете?
4. Что вы знаете о классификации черт характера?
5. Как характер проявляется через деятельность?
6. Что вы знаете об истории исследования характера человека как психического явления?
7. Расскажите о концепциях акцентуаций характера, предложенных К. Леонгардом и А. Е. Личко.
8. В чем проявляется взаимосвязь характера и темперамента?

9. Объясните проявление трансформации характера в течение жизни.
10. Что такое самовоспитание и какова роль самостоятельного труда в формировании характера?

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Дайте характеристику общих способностей человека.
2. Какие уровни развития способностей вы знаете?
3. В чем выражается соотношение способностей и успешности обучения?
4. Раскройте суть классификации уровней развития способностей (способности, одаренность, талант, гениальность).
5. Что такое потенциальные и актуальные способности?
6. В чем выражается взаимосвязь общих и специальных способностей?
7. Раскройте суть взаимодействия и взаимокompенсации способностей.
8. Докажите, что способности по своей природе биосоциальны.

### 5.2 Материалы к семинарским занятиям

#### Тема занятия: «Определение темперамента. Исследование акцентуаций характера»

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХАРАКТЕРА

#### Практический материал для семинарского занятия

**Задание № 1. Прокомментируйте приведенные высказывания.**

**Укажите верное, с вашей точки зрения.**

1. Особенности темперамента зависят от химизма крови и гормонов.
2. В основе темперамента лежит тип нервной системы.
3. Недостатки темперамента могут компенсироваться за счет увлеченности, подготовки, волевых усилий.



4. Темперамент не существует до деятельности или вне деятельности в широком смысле этого слова.

5. Темперамент определяется количеством общей энергии в организме.

6. Темперамент определяется конституцией человека.

**Задание № 2. Какие из приведенных прилагательных служат для описания двигательной сферы темперамента, а какие для характеристики эмоциональной сферы.**

Быстрый, подвижный, живой, резкий, вспыльчивый, вялый, импульсивный, чувствительный, жизнерадостный, медлительный, энергичный, стремительный, заторможенный, впечатлительный.

**Задание № 3. Знаменитый «Салернский кодекс здоровья» дает описания гиппократовских темпераментов. Проанализируйте с точки зрения современной науки, какие черты темпераментов схвачены, верно, а какие являются «беллетристической».**

Каждый сангвиник всегда весельчак и шутник по натуре.  
Склонностью он обладает к наукам любым и способен,  
Что б ни случилось, но он не легко распаляется гневом.  
Влюбчивый, щедрый, веселый, смеющийся, румянолицый,  
Любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.  
Желчь существует, — она необузданным свойственна людям,  
Всех и во всем превзойти человек подобный стремится;  
Много он ест, превосходно растет и легко восприимчив,  
Великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам;  
Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел и несдержан,  
Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом шафранным.  
Флегма лишь скудные силы дает, ширину, малорослость,  
Жир порождает она и ленивое крови движенье.  
Сну — не занятиям — свои посвящает флегматик досуги...  
Только про черную желчь мы еще ничего не сказали.  
Странных людей порождает она, молчаливых и мрачных.

Бодрствует вечно в трудах, и не предан их разум дремоте.

Тверды в намерениях, но лишь опасности ждут отовсюду.

**Задание № 4. Иммануил Кант дал психологическое описание темпераментов, которые приводятся ниже. Вставьте пропущенные названия темпераментов.**

1. ... темперамент узнается по горячности, вспыльчивости, честолюбию.
2. ... темперамент свойствен «людям веселого нрава».
3. ... трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.
4. ... темперамент связан с принципиальностью, глубоким обдумыванием своих слов и действий.
5. ... темперамент связан с беспокойством, тревожностью, пессимизмом.
6. Эмоции ... быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но непродолжительная.
7. У... сильно развито чувство долга.
8. ... — шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.
9. ... темперамент присущ «людям мрачного нрава».
10. ... очень уживчивы, с виду мягки и покорны, но постепенно захватывают власть над людьми и обстановкой, так как обладают непреклонной, но благоразумной волей.
11. ... вдумчивы, но постоянно сомневаются в правильности и успешности своей деятельности, недоверчивы, озабочены, безрадостны.
12. ... избегает ответственности и труда, но обладает организаторскими качествами и готов быть начальником.
13. ... можно узнать по следующим проявлениям: это человек беззлобный, полный надежд, мысли и настроения которые легко меняются.
14. ... часто корыстен, но пасует перед препятствиями: достаточно едкого остроумия, чтобы исчез ореол его важности.
15. ... необязательны, недостаточно рассудительны, забывчивы, ничему не придают большого значения.

16. ... любит церемонии, общественную деятельность, натянута и напыщен, охотно протезирует (часто на словах) и любит иметь при себе льстеца, служащего мишенью для его остроумия.

17. ... не способен долго расстраиваться, печали его неглубоки.

18. У... низкая работоспособность, он предпочитает легкие, игровые занятия.

19. ... долго раскачиваются, приступая к деятельности, но выполняют ее качественно и ответственно.

**Задание № 5. Выберите правильный вариант из предложенных ответов.**

1. Динамику психической жизни определяют:

- а) направленность личности;
- б) эмоциональность;
- в) воспитание;
- г) темперамент;
- д) способности;
- е) процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга;
- ж) все ответы верны;
- з) все ответы неверны.

2. По параметру общей активности человек может быть:

- а) инертным;
- б) пассивным;
- в) стремительным;
- г) умным;
- д) добрым;
- е) вспыльчивым;
- ж) все ответы верны;
- з) все ответы неверны.

3. Проявления темперамента в моторной сфере — это:

- а) темп;

- б) ритм;
- в) агрессивность;
- г) биоритмы;
- д) аккуратность;
- е) интенсивность;
- ж) все ответы верны;
- з) все ответы неверны.

4. Основные свойства нервной системы — это:

- а) чувствительность;
- б) ритмичность;
- в) импульсивность;
- г) периодичность;
- д) равномерность;
- е) все ответы верны;
- ж) все ответы неверны.

**Задание № 6. Какие из приведенных в списке качеств характеризуют экстравертированный и интровертированный психологический тип по К. Г. Юнгу?**

Инициативность, необщительность, склонность к самоанализу, рефлексия, импульсивность, беззаботность, мечтательность, безрассудство, социальная адаптированность, расчетливость, открытость, подвижность, аутизм, смешливость, вдумчивость, застенчивость, стеснительность, бесцеремонность.

**Задание № 7. Из указанных в скобках слов выберите те (то), которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце. Укажите принцип построения аналогии.**

1. Образец: *психика* — мозг.

*Темперамент* — (характер, эмоции, тип нервной системы, знания, отражение).

2. Образец: *способности* — задатки.

*Темперамент* — (активность, деятельность, талант, тип нервной системы, индивидуальность, мозг).

3. Образец: *слух* — височные доли мозга.

*Темперамент* — (центральная нервная система, ретикулярная формация, лобные доли, лимбическая система, ствол мозга).

**Задание № 8. Прочитайте приведенные ниже тексты. Определите, в чем ошибка данных рассуждений. Почему противопоставление оценок личности однозначно закрепляется за разными типами темперамента? Как соотносятся между собой понятия «темперамент», «характер» и «личность»?**

1. Геринг и Гиммлер были людьми разного темперамента (циклотимический и шизотимический по Э. Кречмеру). С точки зрения субъективных предпочтений тому, кому импонирует циклотимический темперамент, должен «нравиться» Геринг, а другому — Гиммлер. Однако с точки зрения оценки характера им обоим присуща одна общая черта: честолюбивый садизм.

2. При использовании понятия темперамента К. Г. Юнга мы определяем человека как интровертированную или экстравертированную личность. Те, кто предпочитают экстравертированный тип, стремятся описывать интровертов как заторможенных аутичных невротиков; и напротив, кто предпочитает интровертов, описывают экстравертов как поверхностных, неустойчивых и неглубоких (О. В. Турусова).

**Задание № 9. Ниже перечислены литературные и сказочные герои. Кто из них, на ваш взгляд, и почему может быть отнесен к экстравертам, а кто к интровертам? Что общего вы можете обнаружить у всех интровертов и экстравертов?**

Анна Каренина, Чиполлино, Родион Раскольников, Буратино, Катерина Измайлова, Алиса, Пьер Безухов, братец Кролик и братец Лис, Колобок, д'Артаньян, Скарлетт О'Хара, Баба-Яга, Отелло, Джульетта, Дон Кихот, Чацкий, Плюшкин, Онегин, Фамусов, Печорин, Емеля, Санчо Панса, Макар Нагульнов, Сонечка Мармеладова, кот Матроскин, Золушка, Настасья Филипповна, Снеж-

ная Королева, Белоснежка, Красная Шапочка, Павел Корчагин, Мцыри, Данко, Анжелика, Ниловна, Ионыч, Чеширский кот, Манилов, Обломов, Ноздрев, Коробочка, Собакевич, Остап Бендер, Эллочка Людоедка, Киса Воробьянинов, Паниковский, Шура Балаганов, кот Бегемот, кот Базилио и лиса Алиса, Лужин, Наташа Ростова.

**Задание № 10. Проанализируйте приведенные фрагменты. Чем активность ребенка отличается от реактивности и двигательной расторможенности?**

1. Уже в первые месяцы жизни дети обнаруживают различный уровень общей двигательной, эмоциональной и ориентировочной активности. Одни дети жадно ищут, «ловят» впечатления, другие остаются сравнительно безучастными.

2. С самых первых дней жизни в поведении младенцев наблюдаются заметные различия. Одни дети много кричат, плачут, другие ведут себя спокойно; некоторые спят в определенные часы, другие спят и бодрствуют вне всякого расписания; одни подвижны, постоянно ворочаются, шевелятся, поворачиваются, другие способны подолгу сидеть или лежать тихо.

3. Дети гораздо в большей степени подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть. Поэтому они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Ребенок, который катался по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минутой спустя, с еще не высохшими от слез глазами, опять заразительно смеяться.

4. В семье, где часты скандалы, к ребенку предъявляются чрезмерно суровые требования, дети бывают чрезмерно подвижны, у них часто меняется настроение, они вздрагивают от любого звука, постоянно сосут пальцы, грызут ногти, плохо спят, часто мочатся в постель.

**Задание № 11. Прокомментируйте приведенные ситуации. Передается ли темперамент по наследству? Какое значение для коррекции детско-родительских отношений имеет согласование темпо-ритмических характеристик поведения?**

1. Энергичных, общительных родителей часто раздражает их вялый, пассивный ребенок.

2. Спокойную, уравновешенную маму утомляет чрезмерная подвижность и непоседливость ее малыша.

3. Школьник любит, чтобы в уроках ему помогал папа: мама медленно и занудно начинает объяснять все издалека и по порядку, а папа быстро «схватывает» проблему и исправляет ошибку.

4. Дошкольник не любит гулять с сестрой: она садится на скамеечку — читает, а вот с братом они бегают, залезают на деревья, прыгают, начинают бороться.

**Задание № 12. Покажите, в каких из названных видов деятельности и почему будут более эффективны лабильные и стабильные интроверты, а в каких лабильные и стабильные экстраверты:**

- 1) индивидуальная научная деятельность;
- 2) деятельность прогнозирования;
- 3) вербальное общение;
- 4) невербальное общение;
- 5) групповая спортивная игра;
- 6) литературная деятельность;
- 7) ораторская деятельность;
- 8) преподавательская деятельность;
- 9) спасение в экстремальной ситуации;
- 10) конвейерная сборка.

#### ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Проявление психологических свойств темперамента в познавательных процессах человека.
2. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.
3. Личность и темперамент.

## Литература

1. Белоус, В. В. Темперамент и деятельность [Текст] / В. В. Белоус. — Пятигорск, 1990.
2. Мерлин, В. С. Очерк теории темперамента [Текст] / В. С. Мерлин. — М.: Просвещение, 1964.
3. Небылицын, В. Д. Основные свойства нервной системы человека [Текст] / В. Д. Небылицын под ред. Б. Ф. Ломова // избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1990.
4. Русалов, В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий [Текст] / Русалов, В. М. — М.: Наука, 1979.
5. Стреляу, Я. Роль темперамента в психологическом развитии [Текст] / пер. с пол. Я. Стреляу под общ. ред. И. В. Равич-Щербо. — М.: Прогресс, 1982.
6. Теплов, Б. М. Избранные труды [Текст] / Б. М. Теплов. — М.: Педагогика, 1985. — Т. 1.

### Практический материал для семинарского занятия

**Задание № 1. Примите участие в споре двух мыслителей. Ответьте на вопрос Д. Дидро. Чья точка зрения вам ближе? Определите современную позицию по этому вопросу.**

*К.А.Гельвеций:* «Все люди с обыкновенной организацией обладают одинаковыми умственными способностями».

*Д. Дидро:* «Господин Гельвеций, ответьте на маленький вопрос. Вот пятьсот только что родившихся детей, их готовы отдать вам на воспитание по вашей системе; скажите мне, скольких из них вы сделаете гениальными людьми? Почему не всех? ...Гении падают с неба. И на один раз, когда он встречает ворота дворца, приходится сто тысяч случаев, когда он падает мимо».

**Задание № 2. Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.**

1. *Образец:* психическое — физиологическое.



*Способности* — (талант, задатки, мастерство, субъективное, безусловно-рефлекторное, объективное, активное).

2. Образец: *личность* — направленность.

*Способности* — (характер, задатки, специальные способности, одаренность, деятельность).

**Задание № 3. В приведенных примерах выделите условия, способствующие развитию способностей.**

1. Отец и мать Коли — художники. Ребенок часто наблюдал их работу, стремился помочь им. С раннего детства много рисовал. Он любил помещать сложные композиции на бумажке величиной со спичечную коробку. На седьмом году жизни Коля совершенно самостоятельно постиг законы перспективы. Мальчик буквально не расставался со своими блокнотами, куда зарисовывал все, что поражало его воображение, будило в нем чувство. Он много наблюдал, рано начал читать специальную литературу, изучал жизнь и деятельность великих художников, посещал картинные галереи, выставки. Двенадцатилетний мальчик увлекся красками, цветом, поисками собственного колорита. К своему творчеству относился с исключительной требовательностью и самокритичностью, работал постоянно и увлеченно. В деревне не ленился вставать ранним утром, чтобы написать восход солнца или пастушка в поле, не упускал случая сделать этюд при луне. Коля прилежно учился в средней художественной школе (по Е. П. Ересь).

2. Ю. Б. Гиппенрейтер приводит пример раннего, в 3,5 года пробуждения интереса к числам. Едва с ними познакомившись, ребенок проводил много времени за пишущей машинкой, печатая последовательно числа натурального ряда от 1 до 2000. Очень скоро он освоил операции сложения и вычитания, практически не задерживаясь, как другие дети, в пределах десятка. В окружении его привлекало все то, что можно было измерить или выразить числами: возраст и годы рождения родственников, вес, температура, расстояния, количество страниц в книгах, цены, железнодорожные расписания и пр. По всем этим поводам он активно спрашивал, переживал, размышлял. Персонажами его воображаемых игр

становились числа, которым он приписывал свой характер и поведение. Он сам «открыл» отрицательные числа, операцию умножения.

3. Ученицу Зину в первом классе все считали тупой и бездарной: она не умела связно говорить, не знала, сколько на руках пальцев. Особенно трудно давалась ей арифметика: не умела считать даже до четырех и не имела никакого представления об отвлеченном числе, не умела производить никаких действий над числами. Складывалось впечатление, что у девочки нет памяти и отсутствует сообразительность. Учительница нашла метод, при помощи которого Зина усвоила состав и названия чисел. Учительница заметила, что девочка твердо помнит названия букв. Тогда она решила каждую цифру, начиная с трех, обозначить начальной буквой и составила таблицу из рисунков, цифр и букв — наверху нарисовала морковки, под каждым рисунком — цифру, соответствующую количеству нарисованных морковок, и под ней букву, с которой начиналось название нарисованной цифры. Девочке давалось задание найти соответствующее число. После недельных упражнений она усвоила состав и названия чисел, могла их называть и показывать без букв. Ощувив результаты своего труда, Зина начала упорно работать и поверила в себя. Учительница пристально следила за ее успехами и поощряла девочку. Зина научилась настойчивости, умению преодолевать трудности. Она сравнялась с классом и не отличалась по способностям от сверстников (по Е. П. Ересь).

**Задание № 4. *Определите, что из перечисленного ниже можно отнести к способностям, а что нельзя и почему.***

Способность к прямохождению; способность представлять свои мысли и чувства в наглядных образах; способность к распознаванию запахов; способность к волевой регуляции поведения; способность к точному восприятию цветовых оттенков; способность к говорению; способность к игре на органе; способность к быстрому счету в уме; способность к языкам; способность к стихосложению; ораторские способности; педагогические способности; способности к кулинарии; способность к построению абстрактных мысленных

конструкций; способность к комбинированию пространственных образов; способность к синтезу образного материала; способность к труду; способность к рефлексии; способность к общению с помощью языка; способность к саморазвитию.

**Задание № 5. Прокомментируйте данные суждения. Каково соотношение задатков и способностей в человеке?**

1. Рафаэлем может стать только тот, «в ком сидит Рафаэль», но удастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант — это целиком зависит от спроса, который в свою очередь зависит от разделения труда и от порожденных им условий просвещения людей.

2. Человек никогда бы не проявил своих способностей, если бы не родился с соответствующими генами музыкальных, технических, литературных, интеллектуальных и т. д. способностей. Развитие способностей носит имманентный характер, совершается по принципу присущей самому организму внутренней целесообразности, совершенно независимо от влияний внешней среды.

3. Абсолютный слух как способность не существует у ребенка до того, как он впервые сталкивается с задачей — узнавать высоту звука. До этого существовал только задаток как анатомо-физиологический факт.

**Задание № 6. Прочтите следующую притчу и ответьте на вопрос: каковы должны быть условия, чтобы каждый мог развить свои задатки и превратить их в способности? Чего не хватило в данном случае?**

Любопытный джентльмен хотел выяснить — кто был величайшим полководцем всех времен и народов. Ему сказали, что лучший уже умер и вознесся на небо. У райских врат джентльмен обратился к апостолу Петру с просьбой помочь в розысках. Апостол указал на стоявшую поблизости душу.

— Позвольте, этого человека я знавал в земной жизни. Он был сапожником.

— Верно. Но если бы он стал полководцем, то, несомненно, превзошел бы всех.

**Задание № 7. Переведите на язык современной научной психологии следующие афоризмы.**

1. Делать легко то, что для других трудно, — это талант; делать то, что для таланта невозможно, — это гений (*Амьель*).
2. Гений есть не что иное, как дар огромного терпения (*Бюффои*).
3. Гений — это способность видеть невидимое, двигать неосязаемое, рисовать то, что не имеет формы (*Жубер*).
4. Гений — один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота (*Эдисон*).
5. Во всяком творении гения мы узнаем собственные отвергнутые мысли (*Эмерсон*).
6. Талант на одну треть состоит из инстинкта, на одну треть — из памяти и на одну треть — из воли (*Досси*).
7. Талант — дар, над которым властвует человек; гений — дар, властвующий над самим человеком (*Лоуэлл*).
8. Талант работает, гений творит (*Шуман*).
9. Широта ума, сила воображения и активность души — вот что такое гений (*Дидро*).
10. Гений — это неспособность ничего не делать (*Дюбо*).
11. Не может быть гения без исключительной энергии и исключительной работоспособности (*Либкнехт*).
12. Без страсти нет гениальности (*Моммзен*).
13. Талант без гения не намного возвышается над уровнем голой виртуозности (*Гегель*).
14. Чтобы иметь талант, нужно быть уверенным, что обладаешь им (*Флобер*).

**Задание № 8. Познакомьтесь с определениями способностей, выработанными в отечественной психологии. Определите, в чем все психологи сходятся, а в чем их позиции различаются. Обобщите приведенные определения, сформулируйте наиболее полное понятие способности.**

1. *Б. М. Теплов*: «Под способностями подразумеваются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности; понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека».

2. *Н. В. Кузьмина*: «Способности — индивидуально устойчивые свойства личности, состоящие в специфической чувствительности к объекту, средствам, условиям деятельности и нахождению (т. е. созданию) наиболее продуктивных способов получения искомых результатов в ней».

3. *Л. А. Венгер*: «Способности — ориентировочные действия».

4. *А. Н. Леонтьев*: «Природные способности — это не задатки, а то, что формируется на их основе».

5. *С. Л. Рубинштейн*: «Способность — это сложная синтетическая особенность личности, которая определяет ее пригодность к деятельности. Более или менее специфические качества, которые требуются для определенной деятельности и через посредство ее могут сформироваться на базе тех или иных задатков. Все специальные способности человека — это, в конце концов, различные проявления, стороны общей его способности к освоению достижений человеческой культуры и ее дальнейшему продвижению».

6. *В. Д. Шадриков*: «Способности — свойство функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии выполнения деятельности».

7. *А. А. Ухтомский*: «Способности — наиболее явно выраженные функциональные органы человека».

8. *Н. С. Лейтес*: «Способности — особенности психики, отличающие людей друг от друга по темпу продвижения, по значительности и своеобразию достигаемых результатов при относительно равном запасе знаний, навыков и одинаковом отношении к деятельности».

9. Ю. Б. Гиппенрейтер: «Способности определяются как индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению. Способности являются наиболее ярким, определяющим выражением человеческой индивидуальности, именно они характеризуют его как активного субъекта деятельности».

**Задание № 9. Прокомментируйте приведенные высказывания. Какие из них, на ваш взгляд, правильны, какие ошибочны, какие спорны и почему?**

1. Способности — это врожденные психические качества личности, проявляющиеся в таланте, умственной одаренности.

2. Способности не приобретаются человеком в готовом виде, как нечто данное ему от рождения, а формируются в деятельности на основе имеющихся природных задатков.

3. Способности — это личностные образования, включающие определенным образом структурированные знания и умения человека, сформированные на базе его врожденных задатков и как единое целое определяющие его возможности в успешном овладении технической стороной тех или иных деятельностей.

4. Каждый человек в потенции гений, но только в какой-то одной области науки или искусства, важно лишь найти себя в ней, а этому может помочь только случай.

5. В прирожденную талантливость я плохо верю. Есть только один талант: уметь делать всякое дело с любовью к нему.

**Задание № 10. Ниже приведены различные мнения об одаренных детях. Прокомментируйте каждое из них с точки зрения истинности или ошибочности. Попробуйте определить источник возникновения подобных установок в отношении талантов.**

1. Талант всегда пробьет себе дорогу.

2. Все талантливые дети страдают от неблагоприятного образа «Я», ощущения собственной неадекватности и низкой самооценки.

3. В малоимущих (неполных, конфликтных, деревенских, рабочих и т. п.) семьях таланты рождаются реже, чем в материально обеспеченных (полных, благополучных, городских, интеллигентных).
4. На детях знаменитостей природа отдыхает.
5. Способный ребенок, как правило, одарен не в одной, а в нескольких областях знаний и умений.
6. В раннем возрасте дети часто скрывают свои способности, стараясь быть «как все», поскольку значимые взрослые хвалят их именно за это.
7. Школа предпочитает иметь дело с отстающими, а не с одаренными детьми.
8. В «средней» среде способности ребенка легко затухают.
9. Сенсорные недостатки (слепота, глухота), нарушения речевого развития являются непреодолимыми препятствиями для развития способностей.
10. Плохое преподавание, формально реализуемые учебные программы и неквалифицированные учителя уничтожают способности ребенка.
11. Талантливые дети всегда невротики.
12. Одаренные дети предпочитают иметь дело с людьми старшего возраста, а не со сверстниками.
13. Для одаренных личностей характерна внутренняя потребность в совершенстве.
14. Одаренные дети более уязвимы, чем «обычные».
15. Одаренные дети часто сталкиваются с враждебностью окружающих.

#### ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Гендерные различия в способностях.
2. Условия ускоренного развития человеческих способностей.
3. Способности, одаренность и талант: взаимосвязь и различия в этих явлениях.
4. Генотип, свойства нервной системы и способности человека.
5. Понятие об одаренности.

## Литература

1. Артемьева, Т. И. Методологический аспект проблемы способностей [Текст] / Т. И. Артемьева. — М.: Наука, 1977.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: ЧеРо, 1997.
3. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин — СПб.: Питер, 1999.
4. Крутецкий, В. А. Психология математических способностей школьников [Текст] / В. А. Крутецкий — М.: Просвещение, 1968.
5. Кузьмина, Н. В. Способности, одаренность, талант учителя [Текст] / Н. В. Кузьмина. — Л., 1985.
6. Лейтес, Н. С. Умственные способности и возраст [Текст] / Н. С. Лейтес. — М.: Педагогика, 1971.
7. Лейтес, Н. С. Способности и одаренность в детские годы [Текст] / Н. С. Лейтес. — М.: Знание, 1984.
8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн — СПб.: Питер, 1999.
10. Теплов, Б. М. Избранные труды [Текст] / Б. М. Теплов. — М.: Педагогика, 1985. — Т. 1.

## 6 МАТЕРИАЛЫ К УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

**Дискуссия** на тему: «В чем выражаются особенности соотношения темперамента и успешности деятельности человека?»

**Задание:** проработать литературу по указанной теме, подготовить вопросы дискуссии.



## 7 ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ

**На I уровне** при проведении контроля знаний по модулю студент должен выполнить заданий. Например:

1. Дать определений понятиям: направленность, мотив, темперамент, характер, способности, акцентуации характера.
2. Охарактеризовать виды темперамента, акцентуации характера.

**На II уровне** контроля знаний студент должен выполнить одно из заданий. Например: *Задание* **Ниже перечислены литературные и сказочные герои. Кто из них, на ваш взгляд, и почему может быть отнесен к экстравертам, а кто к интровертам? Что общего вы можете обнаружить у всех интровертов и экстравертов?**

Анна Каренина, ЧИПОЛЛИНО, Родион Раскольников, Буратино, Катерина Измайлова, Алиса, Пьер Безухов, братец Кролик и братец Лис, Колобок, д'Артаньян, Скарлетт О'Хара, Баба-Яга, Отелло, Джульетта, Дон Кихот, Чацкий, Плюшкин, Онегин, Фамусов, Печорин, Емеля, Санчо Панса, Макар Нагульников, Сонечка Мармеладова, кот Матроскин, Золушка, Настасья Филипповна, Снежная Королева, Белоснежка, Красная Шапочка, Павел Корчагин, Мцыри, Данко, Анжелика, Ниловна, Ионыч, Чеширский кот, Манилов, Обломов, Ноздрев, Коробочка, Собакевич, Остап Бендер, Эллочка Людоедка, Киса Воробьянинов, Паниковский, Шура Балаганов, кот Бегемот, кот Базилио и лиса Алиса, Лужин, Наташа Ростова.

**На III уровне** контроля знаний студент должен выполнить одно из заданий системно-аналитического характера.

Создание учебного кроссворда по теме «Темперамент и характер. Способности».