

Владимирский государственный университет

Н. И. СМАКОВСКАЯ

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ
У БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА**

Общая психология

Учебно-практическое пособие

Владимир 2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Н. И. СМАКОВСКАЯ

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ
У БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Общая психология

Учебно-практическое пособие

Электронное издание



Владимир 2023

ISBN 978-5-9984-1734-4

© ВлГУ, 2023

© Смаковская Н. И., 2023

УДК 378.4(075.8)

ББК 74.489.8я73

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, профессор
профессор кафедры технологического и экономического образования
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых,
член-корреспондент Международной академии педагогического образования
Г. А. Молева

Кандидат педагогических наук
проректор по организационно-методической работе
Владимирского института развития образования имени Л. И. Новиковой
Л. В. Куликова

Смаковская, Н. И.

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У
БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА.** Общая психология [Электронный ресурс] :
учеб.-практ. пособие / Н. И. Смаковская ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и
Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2023. – 278 с. – ISBN
978-5-9984-1734-4. – Электрон. дан. (2,50 Мб). – 1 электрон. опт. диск
(CD-ROM). – Систем. требования: Intel от 1,3 ГГц ; Windows XP/7/8/10 ;
Adobe Reader ; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана.

Содержит материалы лекций и практических занятий, диагностические методики, тестовые, практические задания и ситуационные задачи, ориентированные на развитие у студентов педагогического вуза психологической компетентности как важнейшей составляющей профессионализма преподавателя.

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Материалы пособия могут быть полезны в подготовке студентов педагогических вузов и колледжей, а также для педагогов и специалистов сферы образования.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Табл. 16. Ил. 4. Библиогр.: 137 назв.

ISBN 978-5-9984-1734-4

© ВлГУ, 2023

© Смаковская Н. И., 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА	9
1.1. Психология как наука: этап развития психологического знания.....	9
1.2. Ведущие направления зарубежной психологии	11
1.3. Обзор отечественных психологических теорий	22
1.4. Методы психологических исследований. Структура современной психологии.....	25
1.5. Психика и деятельность.....	29
1.6. Общение как особый вид деятельности.....	33
1.6.1. Коммуникация в структуре общения.....	33
1.6.2. Межличностное взаимодействие в структуре общения .	45
1.7. Индивид и личность. Направленность личности	52
1.8. Характеристика когнитивных процессов	58
1.9. Характер и темперамент личности.....	77
1.10. Способности личности	86
1.11. Эмоционально-волевая регуляция личности	92
Глава 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ».....	108
2.1. Предмет, задачи, методы и структура современной психологии. Основные психологические школы	108
2.2. Психика человека как предмет системного исследования. Сознание. Неосознаваемые процессы	111
2.3. Деятельность и сознание. Структура, виды деятельности. Общение как особый вид деятельности.....	116
2.3.1. Тренинг «Общение в профессиональной деятельности педагога»	120
2.3.2. Тренинг «Психологическое содержание и методы установления межличностных отношений».....	124

2.4. Психология личности. Общее понятие о личности. Психологические теории личности	128
2.5. Психология психических процессов. Ощущения, восприятие.....	133
2.6. Психические процессы: внимание, память	135
2.7. Психические процессы: мышление, воображение, речь ...	139
2.8. Эмоционально-волевая сфера.....	142
2.8.1. Тренинг стрессоустойчивости педагога	146
2.8.2. Тренинг «Развитие навыков рационального поведения в эмоционально напряженных ситуациях».....	151
2.9. Индивидуально-типологические особенности личности: темперамент, характер, способности	154
 Глава 3. ТЕСТЫ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ: ПРАКТИКУМ.....	158
3.1. Тесты	158
3.2. Практические задания и ситуационные задачи	185
3.2.1. Задачи на определение типа темперамента и акцентуации по описанию	185
3.2.2. Задачи на выбор оптимального варианта взаимодействия.....	188
3.2.3. Задачи на решение методом социального протезирования	190
3.2.4. Задачи на развитие профессионально- личностной рефлексии.....	194
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	201
 СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК	204
 РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	215
 ПРИЛОЖЕНИЯ	217

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), а также в соответствии с формированием трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) ПС 1, код 01.001».

Цель пособия – содействие в формировании профессиональной психологической компетенции у будущих педагогов, что предполагает формирование у студентов системы представлений о психологии как области знаний, необходимой для педагогической деятельности; о процессе становления и развития психологического знания; формировании базовой психолого-педагогической культуры будущего бакалавра и подготовки его к практической педагогической деятельности в общеобразовательной школе, а также в учреждениях дополнительного образования.

Разработка пособия обусловлена следующими задачами, связанными с необходимостью активизации психологической подготовки бакалавров педагогического института как важнейшей составляющей профессионализма будущего учителя:

- формирование системы профессиональных установок на осознание социальной значимости педагогической профессии, мотивации к профессиональной деятельности;
- оказание помощи студентам в приобретении навыков, необходимых для обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов, использовании технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной деятельности;
- развитие умений организации и регулирования профессионального и межличностного взаимодействия педагогов и учащихся для решения задач современного образовательного процесса;

– создание условий для организации взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями (законными представителями), участия в самоуправлении и управлении школьным коллективом в процессе решения задач профессиональной деятельности;

– формирование умений анализировать, оценивать и корректировать образовательный процесс в соответствии с направленностью на достижение планируемых результатов образования.

Основная интегрирующая мыслью, объединяющая психологическое содержание пособия, – формирование у студентов комплекса компетенций, соотнесенных с результатами освоения студентами основной образовательной программы:

УК 3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК 6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

ОПК 3 – способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС;

ОПК 5 – способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

ОПК 6 – способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

ОПК 7 – способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;

ОПК 8 – способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК 4 – способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Материалы пособия «Развитие психологической компетентности у будущих педагогов. Общая психология» направлены на освое-

ние студентами основных категорий и понятий раздела «Общая психология» дисциплины «Психология», а именно:

- предмет, методы и структура современной психологии;
- основные психологические направления и теории;
- психика, сознание, деятельность и общение как особый ее вид;
- психология личности и ее индивидуально-типологические особенности;
- психология когнитивных процессов;
- эмоционально-волевая сфера личности.

Пособие имеет следующую структуру: теоретическая часть; блок методических рекомендаций для организации и проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов; практикум, включающий в себя тесты, практические задания и ситуационные задачи; список библиографических ссылок и рекомендательный библиографический список; комплект приложений, необходимых для успешной работы студентов – глоссарий психологических понятий (прил. 1), диагностические методики (прил. 2) и методические рекомендации для работы над темами исследовательских работ (прил. 3).

В теоретической части использованы и обобщены материалы научных исследований ведущих отечественных и зарубежных психологов, представляющих различные научные концепции. Изучение материалов пособия позволит студентам получить базовые представления о структуре и содержании межличностного и профессионального общения как процесса и деятельности. Кроме того, проработка содержания тренингов «Общение в профессиональной деятельности педагога», «Психологическое содержание и методы установления межличностных отношений», «Развитие навыков рационального поведения в эмоционально напряженных ситуациях» даст возможность читателям освоить эффективные коммуникативные и интерактивные технологии, оптимизировать процесс профессионально-личностного общения.

Разделы пособия содержат вопросы для обсуждения, самопроверки и задания для самостоятельной работы студентов, в процессе выполнения которых обучающиеся смогут продемонстрировать весь современный цифровой образовательный потенциал, включаясь в процесс реализации разнообразных образовательных технологий, в

частности, проблемного обучения, проектно-исследовательской технологии групповой работы, «мозгового штурма», деловой игры.

Представленные в пособии методики содержат теоретические сведения и сопровождаются соответствующим инструментарием (шкалами для оценки, опросниками). Для развития способности к самопознанию и закрепления теоретических знаний разработаны контрольные вопросы и практические задания. Комплекс разработанных заданий, практикум, а также список рекомендуемой литературы ориентируют самостоятельную работу студентов.

Таким образом, освоение содержания пособия будет способствовать развитию психологической компетентности у будущих педагогов, стимулируя развитие их познавательного интереса к практической психолого-педагогической деятельности и профессионально-личностной культуры, в результате осмысления теоретических материалов, решения исследовательских и практических задач, использования средств психодиагностики личности.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Мыслящий и работающий человек есть
мера всего.

Он есть огромное планетное явление.

В. И. Вернадский

1.1. Психология как наука: этапы развития психологического знания

На протяжении веков человек является предметом исследования многих поколений ученых. Человечество познает собственную историю, происхождение, биологическую природу, языки, традиции, и в этом познании психологии принадлежит особое место.

Имея тысячелетнее прошлое, психология, тем не менее, вся еще в будущем. Известный психолог конца XIX – начала XX в. *Г. Эббингауз* подчеркнул, что у психологии огромная предыстория и очень короткая история. Под историей подразумевается тот период в изучении психики, который ознаменовался отходом от философии, сближением с естественными науками и организацией собственного экспериментального метода (последняя четверть XIX в.).

Термин «психология» введен в научный язык немецким ученым, учителем *М.В. Ломоносова*, *Х. Вольфом* и в собственном смысле означает «наука о душе». В современной науке понятие «душа» используется редко; более научным считается понятие «психика».

Само название предмета в переводе с древнегреческого означает, что психология – наука о душе («псюше, псюхе» – «душа», «логос» – «наука»). Представления древних греческих философов о душе возникают в процессе практического познания человека в тесной связи с накоплением первых знаний и развиваются в борьбе зарождающейся научной мысли с мифологическими представлениями о мире вообще, о душе – в частности. Изучение, объяснение души является первым этапом в становлении предмета психологии. В разные исторические эпохи ученые вкладывали различное содержание в понятие «душа» [26; 67].

К началу XVII века, когда получила значительное развитие механика, некоторые области математики и естественных наук, были заложены методологические предпосылки понимания психологии как самостоятельной отрасли знаний. На смену психологии души приходит психология сознания. Душа начинает пониматься как сознание, деятельность которого непосредственно связана с работой мозга. В отличие от психологии души, основанной на простых рассуждениях, психология сознания основными источниками знаний считает самонаблюдение, или изучение своего внутреннего мира. Такое специфическое познание получило название метода интроспекции («заглядывания внутрь»). Становление психологических воззрений в этот период связано с деятельностью *Р. Декарта* (1595–1650), *Б. Спинозы* (1632–1677), *Д. Локка* (1632–1704).

Дальнейшее развитие наук, особенно естественных, в рамках которых разрабатывались объективные методы исследования, все более остро ставило вопрос о возможности объективного психологического исследования. Особую роль сыграли в этом отношении исследования физиологов и естествоиспытателей первой половины XIX в. Появляется ряд фундаментальных исследований, посвященных общим закономерностям развития чувствительности и специально работе различных органов чувств (*Э. Вебер*, *Г. Гельмгольц*). Эксперимент начинает очень быстро внедряться в изучение центральных психологических проблем. В 1879 г. открывается первая психологическая экспериментальная лаборатория в Германии (*В. Вунд*). Внедрение в психологию эксперимента позволило по-новому поставить вопрос о методах психологического исследования, выдвинуть новые требования и критерии научности. В этот период определяются такие психологические понятия, как «душа», «сознательное и бессознательное», возникают некоторые научные концепции.

Третий этап в развитии представлений о предмете психологии связан с появлением во втором десятилетии XX в. бихевиоризма, который объявил новый предмет психологической науки. Им стало поведение, понимаемое как совокупность извне наблюдаемых, преимущественно двигательных реакций человека. За одно лишь десятилетие бихевиоризм распространился по всему миру и стал одним из влиятельных направлений психологической науки.

Современный этап развития психологического знания определяет предмет психологии (по *А.В. Петровскому*) как науки о фактах, закономерностях и механизмах психики, как складывающегося в мозгу образа действительности, на основе и при помощи которого осуществляется управление поведением и деятельностью, имеющими у человека личностный характер [76].

Сложность и уникальность психики в том, что она как бы ускользает от непосредственного изучения, доказать ее существование как реальности достаточно сложно, поскольку она (психика) не поддается непосредственному восприятию. Однако каждый человек может со всей очевидностью обозначить, что в нас «живут» образы и переживания, мы мыслим – это комплекс явлений, определяемый как особая реальность, отличная от той, которую мы воспринимаем как внешнюю [24; 51; 67; 74; 77; 95]. Изучение закономерностей порождения и функционирования психической реальности и составляет предмет психологии.

Итак, *психология* – это наука, которая изучает конкретные факты, закономерности и механизмы развития и проявления психики. В настоящее время невозможно реализовать многие виды деятельности без знания и осмысления психологических особенностей и закономерностей [9; 24; 67].

1.2. Ведущие направления зарубежной психологии

Уважать человека – значит быть заинтересованным
в том, чтобы он развивался по своему
собственному пути.
Э. Фромм

На рубеже XIX-XX веков возникает множество направлений психологии, при этом появляется не только теоретическая, но и практическая психология.

Психоанализ. Его возникновение связано с именем австрийского психолога *Зигмунда Фрейда* (1856-1939). Вначале психоанализ сложился как метод лечения неврозов (состояний, при котором нарушен характер взаимосвязи со средой), а затем превратился в психологическую теорию, одно из важнейших направлений XX века.

Основная идея психоанализа *З. Фрейда* заключается в том, что поведение человека определяется не столько его сознанием, сколько бессознательным, где находятся все желания, влечения и переживания, в которых человек боится себе признаться и которые в результате либо вытесняются из сознания, либо не допускаются до него. Однако, исчезнув из сознания, они не исчезают полностью, а хранятся в сфере бессознательного, стремясь к реализации.

Основная заслуга психоанализа в том, что в его рамках сфера бессознательного впервые стала предметом научного изучения, в частности затрагивается проблема влияния бессознательного на сознание [9; 24; 26; 41].

По мнению *З. Фрейда*, психика человека имеет следующий вид:

- «Сверх-Я» или социальные нормы.
- «Я» или сознание.
- «Оно» или подсознание.

По утверждению *З. Фрейда*, «Я» человека находится под двойным давлением («Сверх-Я» и «Оно») и вынуждено защищаться, используя различные средства (механизмы) психологической защиты.

Основная задача психоаналитика – помочь человеку понять суть дискомфорта «Я», истинную причину внутреннего напряжения, вспомнить забытые психотравмирующие события и связанные с ними переживания, перевести их в сознание, т.е. осознать, как бы прожить заново.

Основу психики составляют инстинкты, среди которых имеются два ведущих: половой инстинкт, или инстинкт жизни, связанный с сексуальной энергией либидо; инстинкт разрушения, или инстинкт смерти, связанный с энергией «мортидо».

Психоаналитики придавали исключительное значение периоду детства, особенно раннего детства. «Все мы родом из детства» – один из тезисов психоаналитиков, согласно которому многие проблемы взрослого человека берут свои истоки в детские годы. Трагедия детства заключается в том, что его возможные катастрофы вечны. Или – «трудное детство не заканчивается никогда».

Заслуга последовательных фрейдистов в постановке вопроса о процессе внутриутробного развития. Так, по утверждению некоторых из них, тревожное состояние взрослых очень часто имеет свои истоки в дородовом периоде, процессе родов (т.е. родовой травме) и после-

родовом периоде. Поэтому, согласно фрейдистам, любовь к ребенку и забота о нем непосредственно после родов играют решающую роль в его развитии. Ученик *З. Фрейда Отто Ранк* полагал, что в момент родов ребенок переживает своеобразный аналог смерти, в связи с чем у человека имеется своеобразный страх смерти, а сама жизнь есть не что иное, как изживание страха через образы и фантазии (потребность смотреть фильмы с соответствующим содержанием, участвовать в особых играх и аттракционах, таких как закапывание в песок, лабиринты и т.д.). Люди, рожденные посредством кесарева сечения, имеют иные проблемы, так как им облегчили родовую травму [80; 99].

Психоаналитики подняли вопрос и о психической депривации, т.е. недостатке удовлетворения потребностей, выделив основные виды депривации:

- двигательную,
- сенсорную,
- социальную,
- материнскую и другие.

Они сформулировали тезис о полезности разумной депривации, так как согласно их представлениям импульс к развитию дает именно внутреннее напряжение, связанное с неудовлетворением потребностей. В то же время относительно материнской депривации психоаналитики были весьма категоричны, полагая, что полностью снять ее нельзя, можно только несколько смягчить [41; 80; 126; 129].

Альфред Адлер (1870-1937) создал направление «индивидуальной психологии», в рамках которого разработал учение о комплексе неполноценности.

Центральная идея *А. Адлера* – бессознательное стремление человека к совершенству. Это стремление определяется исходным переживанием чувства собственной неполноценности и необходимостью его компенсировать. Переживание неполноценности (помимо переживания реальных физических и интеллектуальных дефектов) естественно в силу того, что каждый ребенок видит окружающих его взрослых более сильными, умными, компетентными. Эти переживания могут усугубляться недемократическими отношениями ребенка с родителями. По *А. Адлеру*, основная задача родителей – обеспечить ребенку чувство безопасности (особенно важна в этом роль матери). Важны также и отношения ребенка с сиблингами (братьями и сест-

рами). *А. Адлером* предложены разные модели развития для единственных, старших, средних и младших детей.

Чувство неполноценности компенсируется по линии самоутверждения («воля к власти»). Здесь возможны два пути:

- конструктивный – самоутверждение в деятельности во благо других людей, посредством кооперации с ними;
- деструктивный – за счет унижения и эксплуатации других людей [41; 80; 126; 129].

Карл Густав Юнг (1875-1961) является создателем «аналитической психологии». Основа теории *К.-Г. Юнга* – учение о коллективном бессознательном, существующем у человека наряду с личным бессознательным. Личное бессознательное базируется на индивидуальном опыте человека. В коллективном бессознательном запечатлен опыт человечества, культурные аспекты, транслируемые, по мнению *Юнга*, непонятным образом. Его основная идея – человек рождается с «встроенной» в него культурой.

Содержание коллективного бессознательного составляют архетипы- первообразы – образы поведения, мышления, существующие наподобие инстинктов. Архетипы встречаются в феноменах культуры (например, мифологии), при этом у разных народов присутствуют одинаковые образы: Мать-земля, Дитя, Воин, рождение, смерть и т.п.

По *К.-Г. Юнгу*, цель человека – постичь свою внутреннюю задачу, научиться общаться со своим внутренним миром. В познании внутреннего мира человеку помогает бессознательное, которое посылает ему знаки, и эти знаки важно правильно понять. Как правило, большинство знаков посылается через сны. По мнению *Юнга*, все скрытые стороны самого себя важно принять, поскольку их игнорирование приводит к заболеваниям [9; 24; 26; 41].

Концепция известного *Эриха Фромма* (1900-1980) названа «гуманистическим психоанализом». Исключительное значение в развитии человека он придавал социальным влияниям. Его главные идеи:

- ощущение одиночества, присущее человеку;
- потребность к свободе в обществе, стремящемся эту свободу подавить.

Свобода с психологической точки зрения есть творчество личности. По *Э. Фромму*, свобода – не только благо, но и опасность, так как быть самим собой, непохожим на других – риск быть непонятым,

отвергнутым, изолированным. Отсюда наличие у человека страха свободы и желания ее избежать [9; 24; 26; 41; 127].

Э. Фромм выделяет несколько стратегий бегства от свободы:

- конформность,
- деструктивность,
- авторитаризм, связанный с выбором за нас.

Свои теоретические размышления Э. Фромм посвятил и вопросу человеческой любви [129]. В частности, он проанализировал два вида родительской любви: любовь отца и любовь матери. Отцовская любовь, по мнению Э. Фромма, требовательна, стремится к справедливости в оценке достоинств ребенка, его реальных успехов и заслуг. Материнская любовь слепа и не знает справедливости. Она обеспечивает безусловное принятие и понимание (мать любит ребенка только за то, что он существует).

По мнению Э. Фромма, для нормального развития любой человек нуждается и в отцовской, и в материнской любви. Человеку необходима справедливая оценка его достоинств, реальных заслуг. Но с другой стороны – он нуждается в безусловном принятии, понимании. Любой сдвиг в сторону преобладания одного из видов родительской любви может привести к нарушению поведения.

Ребенок соответственно любит родителей так называемой «отраженной» любовью: мать – за то, что она есть; отца – за реальные заслуги.

В целом, психоанализ очень разнообразен. Однако в нем есть общие классические положения:

- роль бессознательных компонентов в психической жизни;
- роль детского опыта, в частности особенности взаимоотношений ребенка со взрослым;
- проблема внутреннего конфликта и формирование психологических защит.

Они присутствуют практически в любой психоаналитической концепции, что дает возможность определить психоанализ как целостное направление [127; 129].

Бихевиоризм (от англ. – поведение). Основоположителем этого психологического направления является *Джон Уотсон* (1878-1958). Бихевиоризм складывался как направление с явно выраженным естественнонаучным уклоном. Предмет его изучения – поведение, актив-

ность, при этом отрицалась роль сознания и возможность его изучения [9; 24; 26; 41; 129].

Активность – внешняя и внутренняя – описывалась через понятие «реакция», к которой относились те изменения в организме, которые могли быть зафиксированы объективными методами.

Д. Уотсон предложил схему $S-R$, в соответствии с которой воздействие, т.е. стимул (S), порождает некоторое поведение, т.е. реакцию (R), при этом характер реакции определяется только стимулом. Суть научной программы Д. Уотсона – научиться управлять своим поведением (достаточно подобрать нужные стимулы, чтобы получить нужное поведение). Причем законы научения, т.е. формирования реакции на определенные стимулы, считались универсальными. (Заметим, что данные экспериментов, проведенных на животных, бихевиористы распространяли и на человека) [9; 24; 26; 41; 129].

В дальнейшем эксперименты не подтвердили правомерность исходной схемы как универсальной: на один и тот же стимул могут следовать разные реакции; также и одна реакция может побуждаться разными стимулами. В результате классическая формула бихевиористов была дополнена промежуточным звеном: $S - \text{отражающий субъект} - R$.

По утверждению Б. Скиннера, имея определенный опыт, человек будет стремиться воспроизвести его, если он имел позитивные последствия, и избегать, если последствия были негативные. Следовательно, можно управлять поведением, вознаграждая определенные действия. Именно на этом выводе основана предложенная Б. Скиннером идея программированного обучения, предусматривающая «пошаговое» овладение деятельностью с подкреплением каждого шага.

Важное значение в решении проблемы овладения поведением бихевиористы придавали методу «проб и ошибок» [24; 26; 41; 129].

Особым направлением в рамках бихевиоризма является социобихевиоризм (60-е годы XX в.) с его постулатом о том, что человек может овладеть поведением не через собственные пробы и ошибки, но наблюдая за опытом других и теми подкреплениями, которые соответствуют тому или иному поведению («научение через наблюдение»). Подобную возможность доказали эксперименты Альберта Бандуры [24; 26; 41; 129].

Гештальтпсихология (психология формы) связана с именами немецких исследователей *Макса Вертгеймера* (1880-1943), *Курта Коффки* (1886-1941) и *Вольфганга Келера* (1887-1967). Им принадлежит идея целостности образа и врожденной способности восприятия структурировать и переструктурировать пространство, в связи с чем в психологию впервые были введены понятия «фигура» и «фон». Явления взаимодействия «фигуры и фона» наиболее отчетливо выступают в так называемых двойственных изображениях, где они самопроизвольно меняются местами (Рисунок 1) [9; 24; 26; 41; 129].

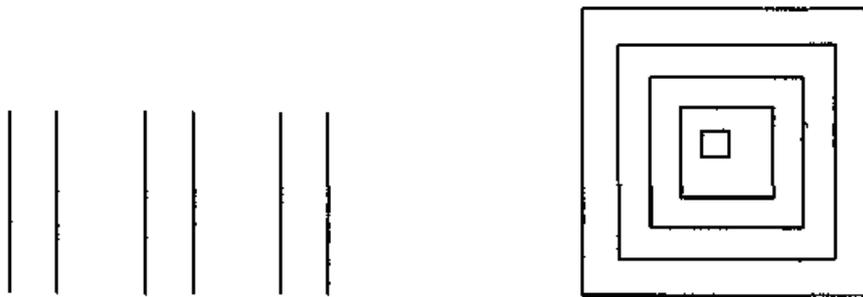


Рисунок 1 – Инверсия фигуρο-фоновых отношений

Явление переструктурирования, т.е. внезапного усмотрения новых отношений между элементами, гештальтпсихологи распространили за пределы психологии восприятия, в частности на исследования творческого мышления, связанного с внезапным открытием нового способа решения задачи, того, что называют «озарением – «инсайтом». Исследования мышления в гештальтпсихологии во многом определили идею проблемного обучения.

К гештальтпсихологии примыкает еще две известных в мировой психологической науке теории – *Курта Левина* и *Фредерика Перлза*. Исследователи распространившие принципы этого направления за пределы психологии познавательных процессов – в область психологии личности и группы.

Курт Левин (1890-1947) вошел в историю как автор «теории поля». По его мнению, образ мира формируется у человека сразу как целостность. Личность живет и развивается в психологическом поле окружающих ее предметов, каждый из которых имеет определенный

заряд (валентность). Валентность зависит от потребностей индивида. Например, если человек хочет пить, то появившийся в поле стакан с водой «притягивает» его (имеет (+) валентность), но в результате удовлетворения жажды стакан воды меняет валентность на нейтральную или отрицательную. Таким образом, согласно точке зрения К. Левина, объект определяет поведение субъекта в силу своего соответствия потребностям [24; 26; 41; 129].

К. Левин ввел в психологию понятия «уровень притязаний» и «аффект неадекватности».

После переезда в США *К. Левин* занялся изучением стилей общения и впервые описал наиболее распространенные и известные в современной психологии стили, а именно: авторитарный, демократический, попустительский. Вместе с тем, он изучал процессы групповой динамики – условия, способствующие выделению лидеров, «звезд», «аутсайдеров».

Фредерик Перлз (1893-1970) – создатель гештальттерапии. Он распространил принцип целостности на поведение – любой аспект поведения есть проявление целого, т.е. бытия человека. Личность и среда образуют единство, граница между ними подвижна. Контакт – формирование гештальта, уход – завершение. Проблема невротика, по мнению *Ф. Перлза*, в том, что он находится в ситуации незавершенных гештальтов, т.е. «незаконченных», неотрагированных проблем, что заставляет его жить не «здесь и сейчас», а ориентироваться на прошлое или уходить в мир фантазий.

Основной принцип гештальттерапии – «здесь и сейчас» (полагается, что жизнь в настоящем – это есть истинная жизнь). По *Ф. Перлзу*, главное – осознание того, что и как происходит, а не поиск причин. Основное препятствие на пути личностного роста – незавершенность ситуаций прошлого, их неотрагированность [9; 24; 26; 41; 129].

В настоящее время многие положения гештальттеории представлены в других направлениях психологии.

Гуманистическая психология – одно из ведущих направлений современной зарубежной психологии, выступающее в роли «третьей силы», противостоящей психоанализу и бихевиоризму. Возникновение этого направления в американской психологии связано с именами

Абрахама Маслоу (1908-1970) и *Карла Роджерса* (1902-1987) [9; 24; 26; 41; 129].

В центре гуманистической психологии понятие становления личности, представление о необходимости максимально творческой самореализации.

В противовес бихевиоризму в гуманистической психологии подчеркивается невозможность переноса исследований животных на человека. В отличие от психоаналитиков гуманистические психологи утверждают, что человек от природы добр. Агрессия, насилие – вторичные образования, связанные с воздействиями окружения. Первичны в жизни человека доброта, креативность и другие позитивные качества.

По мнению *А. Маслоу*, универсальной характеристикой людей является креативность, которая дана от рождения всем, но теряется большинством в связи с воздействиями среды. *А. Маслоу* создано учение о человеческих потребностях, которые «заданы» и иерархически организованы по уровням – образуют пирамиду потребностей (Рисунок 2) [9; 24; 26; 41; 129].



Рисунок 2 – Пирамида потребностей А. Маслоу

Согласно *А. Маслоу*, реализация высших потребностей возможна при удовлетворении более низших. Однако впоследствии эта точка зрения была опровергнута другими гуманистическими исследователями. Самоактуализирующаяся личность, по *А. Маслоу*, не имеет зависти, злобы, цинизма, не склонна к агрессии, депрессии и пессимизму, она принимает себя и других, демократична.

Таким образом, основная задача человека – стать собой. Если же это стремление не реализуется, возникают неврозы. Невротиками, по *А. Маслоу*, являются люди с неразвитой или неосознанной потребностью в самоактуализации.

Карл Роджерс – один из наиболее популярных психологов XX в. (особенно среди психологов-практиков). Основную задачу психолога он видел в том, чтобы помочь человеку открыть свои позитивные качества. Этому, по мнению *К. Роджерса*, соответствует безусловное принятие со стороны значимых людей.

Первоначально *К. Роджерс* обозначил свою психотерапию как «недирективную», что означало отказ от рекомендаций, предписывающего плана и веру в способность клиента самому решать свои проблемы, при условии создания особой атмосферы доверия и безоценочного позитивного отношения со стороны психолога. В дальнейшем *К. Роджерс* обозначил свою терапию как «терапию, центрированную на клиенте», которая дала начало личностно-ориентированному подходу в психологии [9; 24; 26; 41; 129].

Когнитивная психология возникла в конце 50–начале 60 гг. XX века. Первоначально ее главной задачей явилось изучение преобразований сенсорной информации от момента попадания стимула на рецептор до получения ответной реакции. При этом исследователи исходили из аналогии между процессами переработки информации у человека и в вычислительном устройстве. Были выделены разнообразные структурные блоки познавательных процессов, в частности кратковременная и долговременная память (*Р. Аткинсон*). Эта линия исследований привела к пониманию когнитивной психологии как направления, задачей которого является доказательство решающей роли знания в поведении субъекта (*У. Найссер*) [9; 24; 26; 41; 129].

В целом, когнитивная психология охватывает разнообразные подходы, общим для которых является интерес к процессу функцио-

нирования сознания человека. В связи с этим усилия большинства когнитивных психологов направлены на поиск принципов, которые могут быть общими для всех познавательных психических процессов человека.

Одним из направлений когнитивной психологии считается генетическая психология швейцарского исследователя *Жана Пиаже* (1896-1980). *Ж. Пиаже* исходил из идеи о том, что основой психологического развития человека является развитие интеллекта. Согласно его позиции, в процессе развития происходит адаптация организма к окружающей среде. Интеллект потому и становится стержнем развития психики, что именно понимание, создание правильной схемы окружающего и обеспечивает адаптацию к этому окружающему миру. При этом адаптация является не пассивным процессом, а активным взаимодействием организма со средой. Эта активность выступает необходимым условием развития, так как схема, считает *Ж. Пиаже*, не дается в готовом виде человеку при рождении, нет ее и в окружающем мире. Схема вырабатывается самим человеком в процессе его активного взаимодействия со средой, т.е. является результатом активного взаимодействия субъекта с объектом [9; 24; 26; 41; 129].

Примыкает к когнитивной психологии и теория личностного конструкта *Джорджа Келли* (1905-1965). Центральной в его подходе является идея, согласно которой люди конструируют события, предвосхищая их на основании прошлого опыта и приобретаемых знаний. Задача психологии – изучить способы и характер конструирования человеком собственного мира и представлений о самом себе [9; 24; 26; 41; 129].

Большинство современных когнитивных психологов разделяют точку зрения *Д. Келли*, сводящуюся к следующему: то, как люди понимают себя и мир, оказывает значительное влияние на их личность и жизнь. Этот постулат находит свое подтверждение и в практике когнитивной психотерапии.

1.3. Обзор отечественных психологических теорий

Человек, сделавший что-нибудь значительное,
становится в известном смысле
другим человеком.
С.Л. Рубинштейн

Одним из влиятельных направлений, сформировавшимся в 20-30 гг. XX в., стала культурно-историческая теория, разработанная Львом Семеновичем Выготским (1896-1934).

Л.С. Выготский стремился решить проблему генезиса человеческого сознания, найти качественные особенности психического мира человека и выявить механизмы его формирования. Важнейшее отличие деятельности человека от поведения животных заключается, согласно марксизму, в использовании человеком орудий труда для преобразования мира [12]. Опираясь на это положение, *Л.С. Выготский* задал вопрос: возможно ли найти нечто аналогичное применительно к внутреннему психическому миру человека?

Л.С. Выготский разделил психические явления человека на два уровня:

- натуральные психические функции (непроизвольное внимание, непроизвольное запоминание и т.п.), с которыми человек рождается;
- высшие психические функции (ВПФ) (целенаправленное мышление, творческое воображение, произвольное внимание и т.п.), которые носят культурно-исторический характер и образуются в процессе жизни в человеческом обществе.

Важнейшая характеристика ВПФ – их опосредованность – наличие внутреннего средства, при помощи которого они организуются.

Основной путь возникновения ВПФ – интериоризация, т. е. переход внешних социальных форм поведения во внутренний план – индивидуальные формы поведения. Все это происходит в результате сотрудничества и социального общения.

Л.С. Выготский выделил две стадии развития ВПФ:

- взаимодействие между людьми (например, внешняя речь, контроль, оценка со стороны других людей);

- внутренний процесс (внутренняя речь – средство мысли, самоконтроль, самооценка) [77; 88; 95; 99; 115].

Учеником и последователем *Л.С. Выготского* был *Алексей Николаевич Леонтьев* (1903-1979), автор «теории деятельности». В рамках этой теории был сформулирован принцип единства и взаимосвязи сознания и деятельности: психика (сознание) в деятельности развивается, функционирует, проявляется и изучается; деятельность организуется и регулируется сознанием. *А.Н. Леонтьев* выделил две формы деятельности:

- внешнюю – практическую,
- внутреннюю – психическую.

Развивая взгляды *Л.С. Выготского*, *А.Н. Леонтьев* отмечал, что внутренняя (психическая) деятельность возникает в процессе интериоризации внешней (практической) и имеет то же строение. Иными словами, согласно *А.Н. Леонтьеву*, изучая практическую деятельность, можно постигнуть закономерности психической деятельности; управляя организацией практической деятельности, можно управлять организацией психической деятельности. В то же время внутренняя деятельность служит основой для возникновения новой практической деятельности. При этом переход из внутреннего во внешний план происходит посредством механизма экстериоризации (Рисунок 3) [9; 59; 62; 77; 88; 95; 99; 115].

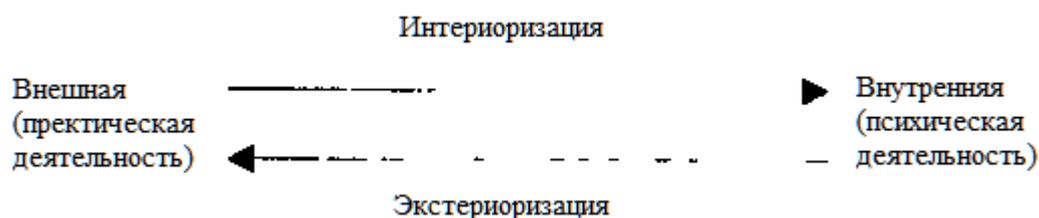


Рисунок 3 – Механизм экстериоризации-интериоризации (по *А.Н. Леонтьеву*)

Принцип «интериоризации – экстериоризации» – один из важнейших в теории деятельности. В целом, научная школа, у истоков которой стоял *Л.С. Выготский*, – одна из ведущих в психологии. К ней принадлежат: *А.Р. Лурия* (1902-1977) – ученый активно исследующий проблемы мозговой локализации ВПФ, основатель

нейропсихологии; *Д.Б. Эльконин* (1904-1984) – крупнейший специалист в области детской психологии; *Л.И. Божович* (1908-1981), изучавшая проблемы развития личности; *П.И. Зинченко* (1903-1969), исследовавший память, с позиций теории деятельности; *А.В. Петровский* – специалист в области социальной психологии и психологии личности [9; 77; 88; 95; 99; 115].

Деятельностный подход разрабатывался также и основателем другой отечественной психологической школы – *Сергеем Леонидовичем Рубинштейном* (1889-1960). Его подход впервые был обозначен уже в начале 20-х годов при рассмотрении принципа «творческой самостоятельности», согласно которому любая деятельность является самостоятельной и творческой [9; 77; 88; 95; 99; 98; 115]. Субъект в деятельности не только обнаруживается и проявляется, он в ней создается и определяется. По тому, что субъект делает, можно определить то, что он есть. Именно через деятельность можно развивать ее субъекта. Иными словами, по мнению *С.Л. Рубинштейна*, деятельность выводит человека в мир и, творя мир, субъект творит и самого себя. Деятельность определяется своим объектом не прямо, а через субъекта (принцип субъективной активности, согласно которому внешние причины действуют через внутренние условия). При объяснении психических явлений в качестве системы внутренних условий выступает личность субъекта – все психические процессы, состояния и т.п. Следует заметить, что *С.Л. Рубинштейн* отличает деятельность от поведения. Поведение есть особая форма деятельности, которая определяется отношением человека к моральным нормам. Основная единица анализа деятельности – действия, основная единица анализа поведения – поступок.

Петр Яковлевич Гальперин (1902-1988) является автором концепции поэтапного формирования умственных действий (образов, понятий). Он рассматривал психические процессы (от восприятия до мышления включительно) как ориентировочную деятельность субъекта в проблемных ситуациях. Сама психика в историческом плане возникает лишь в ситуации подвижной жизни для ориентировки на основе образа и осуществляется с помощью действий (образов, понятий) [9; 77; 88; 95; 99; 98; 115].

П.Я. Гальперин подчеркивал, что в каждом действии есть ориентировочная, исполнительная и контрольная части. Ориентировочная

часть действия связана с использованием человеком совокупности тех объективных условий, необходимых для успешного выполнения заданных действий, которые вошли в содержание ориентировочной основы действия. Исполнительная часть – рабочая часть действия – обеспечивает заданные преобразования в объекте действия (идеальные и материальные). Контрольная часть действия направлена на слежение за ходом действия, на сопоставление полученных результатов с заданными образцами. С ее помощью производится необходимая коррекция как в ориентировочной, так и в исполнительной части действия.

Ученый указывал, что задача заключается не просто в том, чтобы сформировать действие, а в том, чтобы сформировать его с определенными, заранее намеченными свойствами, создать условия, обеспечивающие формирование действия с заданными свойствами.

Практическая реализация этой концепции позволяет существенно повысить эффективность обучения.

Итак, на основе представленного краткого обзора основных отечественных и зарубежных психологических теорий можно сделать вывод о том, что на современном этапе достаточно сложно определить единый предмет психологии как науки: каждое направление предполагает свое понимание душевной жизни, свой предмет и диагностический инструментарий для его исследования, выдвигает свои объяснительные принципы и, соответственно, концентрирует усилия на анализе определенных аспектов того, что понимает под психической реальностью.

1.4. Методы психологических исследований.

Структура современной психологии

Все, что не устраивает нас в других,
позволяет понять самих себя.

К.-Г. Юнг

Методы – это способы, посредством которых познается предмет науки. Психология, как и каждая наука, реализует и исследованных не один, а целую систему частных методов или методик [9; 74; 77; 88; 95; 99; 98; 115].

Лонгитюдный метод – это многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. Цель лонгитюдных исследований – регистрировать соматическое и психическое развитие личности.

Сравнительный метод заключается в рассмотрении отдельных механизмов поведения и психологических актов в процессе развития и в сравнении со сходными явлениями у других организмов. Наибольшее распространение этот метод, называемый «сравнительно-генетический», получил в зоопсихологии и в детской психологии.

Эмпирические методы – наблюдение за отдельными фактами, их классификация, установление закономерных связей между ними; включают в себя наблюдение и самонаблюдение, экспериментальные методы (лабораторный, естественный, формирующий); психодиагностические (тесты, анкеты, опросники, интервью, беседы); анализ продуктов деятельности; биографический метод. Группа эмпирических методов в психологии традиционно, начиная с тех пор, как психология выделилась в самостоятельную науку, считается основной.

Наблюдение выступает в психологии в двух основных формах – как самонаблюдение, или интроспекция, и как внешнее, или так называемое объективное наблюдение.

Экспериментальный метод – это исследовательская деятельность в целях изучения причинно-следственных связей, которая предполагает следующее: исследователь сам вызывает изучаемое им явление и активно воздействует на него.

Основная задача психологического эксперимента заключается в том, чтобы сделать допустимыми для объективного внешнего наблюдения существенные особенности внутреннего психологического процесса.

Психодиагностические методы. Одним из видов психодиагностического метода являются психологические тесты. Английское слово «тест» означает «проба» или «испытание». *Тест* – это краткое, стандартизированное испытание, не требующее, как правило, сложных технических приспособлений, поддающееся стандартизации и математической обработке данных. С помощью тестов стремятся выявить определенные способности, навыки, умения (или их отсутствие), наиболее точно охарактеризовать некоторые качества личности.

К числу наиболее распространенных средств познания явлений психологии относятся всевозможные *опросы*. Цель опроса состоит в получении информации об объективных и субъективных фактах со слов опрашиваемых.

Все разнообразие методов опроса можно свести к двум основным типам: опрос («лицом к лицу») – интервью, проводимое исследователем по определенному плану; заочный опрос – (анкетирование) предназначенные для самостоятельного заполнения.

Анкетирование (заочный опрос) имеет также свою специфику. Считается, что к заочному опросу целесообразнее прибегать в случаях, когда необходимо выяснить отношение людей к острым дискуссионным или интимным вопросам либо опросить большое число людей в сравнительно небольшой срок.

Обычно рекомендуется сочетание анкетирования и интервью, так как эта методика наряду с охватом большого числа опрашиваемых в сравнительно короткий срок позволяет получить материал для глубокого анализа.

Метод изучения продуктов деятельности широко используется в исторической психологии, в детской психологии.

Разновидностью методов изучения продуктов деятельности является *биографический метод*. Материалом здесь служат письма, дневники, биографии, продукты детского творчества, почерки и т.д.

К методам *психологической коррекции* принадлежат: аутоотренинг, групповой тренинг, способы терапевтического воздействия.

Современная психология представляет собой весьма разветвленную систему научных дисциплин, находящихся на разных ступенях формирования и связанных с различными областями практики. Обычно основным принципом классификации отраслей психологии считают принцип развития психики в деятельности. На этом основании выделяются следующие отрасли психологии [24; 51; 67].

Психология труда изучает психологические особенности трудовой деятельности человека, психологические аспекты научной организации труда. Она имеет ряд разделов, которые являются вместе с тем самостоятельными отраслями психологической науки (инженерная психология, авиационная психология, космическая психология).

Педагогическая психология рассматривает психологические закономерности обучения и воспитания человека. К ее разделам относятся: психология обучения, психология воспитания, психология учителя и психология учебно-воспитательной работы с аномальными детьми.

Медицинская психология изучает психологические аспекты деятельности врача и поведения больного. Она подразделяется на нейропсихологию, изучающую соотношение психических явлений с физиологическими мозговыми структурами; психофармакологию, изучающую влияние лекарственных веществ на психическую деятельность человека; психотерапию, изучающую и использующую средства психического воздействия для лечения больного; психопрофилактику и психогигиену.

Юридическая психология рассматривает психологические вопросы, связанные с реализацией системы права. Она также имеет ряд отраслей: судебную психологию, криминальную психологию, исправительно-трудовую психологию.

Военная психология исследует поведение человека в условиях боевых действий, психологические стороны взаимоотношений начальников и подчиненных, методы психологической пропаганды и контрпропаганды.

Следует выделить психологию спорта, торговли, научного и художественного творчества.

В основу классификации ветвей психологии можно положить психологические аспекты развития. На этом основании выделяется ряд ее отраслей, в которых реализуется принцип развития:

- *возрастная психология* – изучает онтогенез различных психических процессов и психологических качеств личности развивающегося человека, она имеет ряд отраслей (детская психология, психология подростка, психология взрослого человека и геронтопсихология);
- *психология аномального развития*, специальная психология, – разветвляется на олигофренопсихологию, сурдопсихологию, тифлопсихологию;
- *сравнительная психология* – исследует филогенетические формы психической жизни.

В основу классификации отраслей психологии можно положить психологические аспекты отношений личности и общества. В этом случае выделится еще один ряд отраслей психологической науки, объединяемых понятием «*социальная психология*».

Из всего сказанного выше можно представить, насколько широк спектр практического применения психологии, включающий задачи разного масштаба – от исследования восприятия человеком показаний прибора до изучения массовых психических явлений.

Необходимо отметить, что особое место среди прочих отраслей психологии занимает *общая психология*. Она не является такой ветвью психологической науки, которую можно поставить в один ряд с педагогической, юридической, медицинской, сравнительной психологией и т.д. В задачи общей психологии входит разработка проблем методологии и истории психологии, теории и методов исследования наиболее общих законов возникновения, развития и бытия психических явлений. Она изучает познавательную и практическую деятельность. Результаты исследований в области общей психологии – фундаментальная основа развития всех отраслей и разделов психологической науки.

В курсе общей психологии дается научное представление об общих теоретических принципах и важнейших методах психологии, характеризуются основные научные понятия психологии. Для удобства рассмотрения эти понятия объединяются в три основные категории: *психические процессы, психические состояния, психические свойства или особенности личности*.

1.5. Психика и деятельность

Основным способом существования психического является его существование в качестве процесса,
в качестве деятельности.

С.Л. Рубинштейн

Сознание понимается как особая форма отражения, которая является общим качеством всех психических функций человека. Развитие всех психических функций в их взаимодействии обеспечивает

формирование у человека внутреннего отражения внешнего мира, в некотором смысле его модели.

Индивидуальное сознание, которое интересует психологию, формируется и развивается в неразрывной связи с сознанием общественным. Индивид овладевает идеальной формой отражения в процессе реального включения в жизнь общества: как человек не может существовать вне этой жизни, вне системы общественных отношений. Не овладев этой формой, человек не может развиваться как человек, как личность [24; 59].

Таким образом, сознание есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми. Сознание есть не что иное, как осознанное бытие.

А.В. Петровский (1924-2006) выделяет следующие четыре основные психологические характеристики сознания [76].

Сознание есть совокупность знаний об окружающем мире. В структуру сознания входят все познавательные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение.

Закрепленное в сознании различение субъекта и объекта, т.е. того, что принадлежит «я» человека и его «не-я».

В функции сознания входит *формирование целей деятельности*, при этом складываются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий и т.д.

Наличие эмоциональных оценок в межличностных отношениях. В сознание человека обязательно входит мир чувств, где отражаются сложные объективные и прежде всего общественные отношения, в которые включен человек.

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания является *язык*. Как известно, *язык* – это особая объективная система, в которой запечатлен общественно-исторический опыт или общественное сознание [76].

Бессознательное – неперенная составная часть психической деятельности каждого человека, Концептуальный анализ современного научного понимания проблемы бессознательного разделяется на два основных направления: теорию психоанализа и теорию неосознаваемой психологической установки. Это два разных способа оперирования феноменом бессознательного в его связях с психикой в це-

лом. Психоанализ рассматривает сознание и бессознательное как взаимоисключающие элементы психической деятельности. Психология установки, напротив, имея в основе идею целостной психики, опирается на представление о фундаментальном единстве человеческой личности [24; 67; 74; 77].

С точки зрения современного понимания сознание и бессознательное работают в режиме гармоничного единства. Когда перед нами возникают обстоятельства, затрудняющие выбор стратегии поведения или требующие нового способа решения, эти обстоятельства попадают в зону ясного сознания. Но как только решение принято, стратегия найдена, управление поведением передается в сферу бессознательного, а сознание освобождается для решения вновь возникающих затруднений. Несмотря на то, что в каждый данный момент лишь малая часть всех процессов регулируется осознанно, сознание может оказывать определенное влияние и на неосознаваемые процессы. Бессознательное объединяет все те факторы, которые воздействуют на регуляцию поведения, протекающего без непосредственного участия сознания.

Чтобы лучше понять законы функционирования психической деятельности человека, особенности ее протекания и строения, следует ознакомиться с тем, как устроен основной орган его психической деятельности – *мозг* – и как соотносятся с ним различные проявления психической жизни человека [24].

Для того чтобы понять мозговую организацию сложных психических процессов, необходимо иметь представление о функциональной организации человеческого мозга. Принципы такой организации были разработаны видным отечественным психологом *А.Р. Лурия* [9].

Головной мозг человека, обеспечивающий прием и переработку информации, создание программ собственных действий и контроль за их успешным выполнением, всегда работает как единое целое. Однако это сложный и высококодифференцированный аппарат, состоящий из ряда частей, и нарушение нормального функционирования любой из них неизбежно сказывается на его работе. В головном мозгу человека выделяют три основных блока, каждый из которых играет свою особенную роль в обеспечении психической деятельности.

Первый поддерживает тонус коры, необходимый для того, чтобы как процессы получения и переработки информации, так и про-

цессы формирования программ и контроля за их выполнением протекали успешно. Второй блок обеспечивает сам процесс приема, переработки и хранения информации, доходящей до человека из внешнего мира. Третий блок вырабатывает программы поведения, обеспечивает и регулирует их реализацию и участвует в контроле за их успешным выполнением. Все три блока размещаются в отдельных аппаратах головного мозга, и лишь их слаженная работа приводит к успешной организации сознательной деятельности человека [24].

Выступая как всеобщая характеристика живого, в человеческом обществе активность имеет своеобразное проявление и в силу своей специфичности получила название «деятельность».

Деятельность человека – это сложное явление. В действительности любая индивидуальная деятельность неразрывно связана с деятельностью общества, любой индивид – с другими людьми. В деятельности формируется, развивается, проявляется так или иначе вся система процессов, состояний и свойств индивида, которые принято обозначать как психические [67; 74; 76; 77].

Источником активности человека, как и любого живого существа, являются его *потребности*, т.е. состояния индивида, выражающие его зависимость от конкретных условий существования и развития.

Однако сама по себе потребность не порождает сознательной деятельности, а в лучшем случае может стать причиной инстинктивного или импульсивного поведения. Для возникновения целенаправленной деятельности необходимо соотнести потребность с предметом, которым можно удовлетворить данную потребность. Осознанная потребность становится *мотивом* поведения. Понятиям мотива и цели принадлежит в психологическом анализе деятельности важное место. Мотив и цель образуют своего рода вектор деятельности, определяющий ее направление, а также величину усилий, развиваемых субъектом при ее выполнении.

Однако, будучи внутренним побуждением к деятельности, мотив не определяет ее конкретных характеристик. То, какой именно будет деятельность, исходящая из какого-либо конкретного мотива, определяется целью. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, цель – к предмету, на который деятельность направ-

лена и который должен быть в ходе ее выполнения преобразован в продукт.

Цель деятельности – это идеальное представление ее будущего результата, которое, как закон, определяет характер и способности человека. Именно цель и мотив определяют избирательность восприятия, особенности внимания, извлечение информации из памяти и т.п. Задача психологического анализа деятельности заключается в изучении влияния деятельности на развитие психических процессов, состояний и свойств человека, психического склада личности в целом.

Итак, деятельность – это динамическая система взаимодействия человека с миром, в процессе которого происходит возникновение и воплощение в объекте психического образа. Данный образ выступает как осознанная цель деятельности. Каков бы ни был уровень осознания деятельности, осознание цели всегда остается необходимым ее признаком.

1.6. Общение как особый вид деятельности

Заговори, чтобы я тебя узнал!..
Сократ

1.6.1. Коммуникация в структуре общения

Отечественное социально-психологическое знание, определяя коммуникацию как один из элементов многогранного процесса общения, сущностно описывает конструкцию, виды, формы и инструменты его коммуникативной стороны. «Коммуникация» в переводе с латыни – «разделяемое со всеми» общение. *Г. М. Андреева* (1924-2014) описывает коммуникацию как процесс взаимообмена разнообразной информацией между несколькими субъектами общения для установления взаимопонимания [2].

Коммуникативный аспект общения (коммуникация в узком смысле этого слова) представляет собой процесс обмена информацией различными сторонами коммуникации между собой. Как подчеркивается многими исследователями, в практическом смысле общение является не только процессом обмена информационными сообщениями: совокупными частями этого процесса выступают и организация

взаимодействия сторонами общения как обмен действиями, т.е. выражается интерактивная сторона общения, и процесс узнавания сторонами общения и установления взаимопонимания друг с другом, т.о. проявляется перцептивная сторона общения.

Учеными отмечается, что данная дифференциация несущественна, т.к. коммуникативная, перцептивная и интерактивная стороны всегда тесно связаны между собой в реальной ситуации общения, продуктивность которой полностью зависит от восприятия сторон общения, от скоординированности их общих действий, от вариативности и разнообразия используемых вербальных и невербальных средств коммуникации.

Зачастую под коммуникацией в общении подразумевают только первоначальный взаимообмен информацией, но в данном утверждении не представляется возможным подменить всю вариативность человеческой коммуникации лишь одним обменом информацией в силу того, что имеются ряд ключевых особенностей, не позволяющих нам представлять коммуникацию в процессе общения в рамках теории информации. Одним из важных обстоятельств выступает то, что в теории информации всё внимание сосредотачивается на анализе процесса перемещения самой информации между сторонами общения, в то время как субъекты, задействованные в моменте создания, передачи, усвоения данной информации как бы не присутствуют в процессе. Так для улучшения шансов на успешность коммуникации важно понимать, что и как меняется в положении сторон этого процесса [2; 15].

Выделим главные черты коммуникации в межличностном общении и ее отличия от коммуникации как процесса передачи информации (Таблица 1).

Таблица 1

Особенности межличностной коммуникации

Коммуникация в межличностном общении	Коммуникация как передача информации
1. Субъект, передающий информацию, должен учитывать, что его собеседник («приемник информации») обладает своими мотивами, целями, установками,	1. Субъект, передающий информацию, воспринимает своего партнера лишь как «приемника информации», т.е. не соотнося информацию

от которых зависит его восприятие переданной информации и ответная реакция.	с целями, ценностями и установками реципиента.
2. Партнеры по общению не просто передают друг другу информацию, а пытаются выработать общее понимание этой информации, найти общий смысл	2. Партнеры по общению передают друг другу информацию, не пытаясь найти взаимопонимание.
3. В процессе коммуникации информация является лишь средством для достижения этих целей. Поскольку партнеры преследуют определенные цели в общении, можно говорить о том, что осуществляется психологическое воздействие участников коммуникации друг на друга посредством системы знаков с целью изменения поведения.	3. В процессе коммуникации обмен информационными сообщениями является целью.

По мнению *А. Н. Леонтьева* [60], основная функция коммуникационного процесса (в целом) состоит в достижении социальной общности при сохранении индивидуальности каждого ее элемента. *Б. Ф. Поршнев* (1905-1972) [77] подчеркивает, в частности, что речь генетически первоначально возникла как прием внушения, или суггестии, и была очень сильным средством воздействия из всех средств, имеющихся в репертуаре человека.

Структура общения. Под структурой в целом понимается комплекс устойчивых связей между разнообразными составляющими, обеспечивающими его единство и тождество самому себе. В структуре общения необходимо определить несколько структурных элементов: динамический (фазы или стадии общения), функциональный, предметно-содержательный, операциональный.

Выделяя изменчивость процесса общения, можно выделить следующие его составляющие фазы:

- 1) зарождение потребности в общении;
- 2) вступление субъекта в коммуникативный акт;
- 3) направленность коммуникантов на личностные особенности друг друга;
- 4) проектирование содержания и методов общения;
- 5) подстройка к субъекту – партнеру по взаимодействию;
- 6) фаза обмена вербальными и невербальными действиями;
- 7) понимание и оценка ответных действий собеседника, контроль продуктивности на основе установившейся обратной связи;

- 8) изменение направления, стиля, способов общения;
- 9) фаза взаимного завершения контакта и выхода из него.

Общение непременно привязано к конкретной ситуации и в этом положении необходимыми ее компонентами становятся взаимодействующие между собой коммуниканты, движимые определенными потребностями и мотивами, осуществляющие свои цели в общении посредством использования определенных коммуникативных методов и приемов, демонстрирующих собеседнику то или иное содержание. Вместе с тем, структуру ситуации общения определяют также время, место, среда и контекст общения, а также нормы, координирующие общение.

Субъекты общения – индивиды, находящиеся в ситуации общения.

Общение может быть представлено также и с точки зрения выделения ее внешней (экспрессивной) и внутренней (импрессивной) сторон.

Основными потребностями общения являются: потребность в решении конкретных задач деятельности, аффилиация (стремление к принятию, страх отвержения), демонстрация «своего Я», престиж, устремленность к воздействию или подчинению другому человеку, потребность в познании. Охарактеризуем подробнее некоторые из них.

Так, *стремление к безопасности*, снятию напряжения, стресса проявляется в том, что один человек вступает в контакт с другим, которому он симпатизирует, ради снижения страха, тревоги или внутреннего конфликта. Даже совсем незнакомые друг другу люди, подчеркивает *А.А. Бодалев* (1923-2014), могут проявлять себя более общительными в ситуации тревожного ожидания [15].

Аффилиация (от англ. to affiliate - присоединять) – актуализация потребности человека в общении, в эмоциональной эмпатии; стремление к сотрудничеству, общению, дружбе с другими людьми. Это, собственно, сама потребность в общении как таковая. Она проявляется в необходимости быть в контакте с другими людьми ради самого процесса общения, ради устранения угнетающего человека чувства, связанного с одиночеством. Такая потребность особенно характерна людям с высокой тревожностью, беспокойным состоянием, впадаю-

щим в фрустрацию от вынужденного уединения. Такие люди нередко идут на поводу у других, для них всегда необходим лидер.

Потребность быть индивидуальностью проявляется в обнаружении таких взаимоотношений, при которых человек, общаясь, мог бы «увидеть на лице», уловить в речи и выявить в поведении другого человека признание своей неповторимости, уникальности, необычности.

Потребность в престиже удовлетворяется в том случае, когда в результате контактов мы получаем признание наших личностных качеств, восхищение нами, положительные оценки окружающих. Не найдя признания, человек бывает расстроен, угнетен, а иногда даже агрессивен. Неудачи в чем-то принуждают человека искать признания в другом, и зачастую он находит его во взаимодействии и общении с людьми, желающими принимать его действия положительно. Действительно, если эта потребность у индивида проявляется чрезмерно, это может привести к потере друзей и полному одиночеству.

Потребность в доминировании. Такое проявление оказывает большое влияние на образ мыслей, поведение, вкусы, установки другого человека. Удовлетворяется эта потребность лишь в том случае, если изменяется поведение другого человека или ситуация в целом под нашим влиянием. Вместе с этим, партнер по коммуникации принимает нас в качестве человека, способного принимать за него ответственные решения. В связи с этим, вместе с потребностью в доминировании, у некоторых людей есть потребность в подчинении другому лицу. Эти потребности могут выступать и как факторы, ухудшающие взаимоотношения, если мы хотим доказать свою правоту безотносительно к истине (доминирование) или же принимаем нежелательные для нас решения и поведение партнера, не сопротивляясь (подчинение). Взаимоотношения двух доминантных или двух ведомых личностей бывают крайне напряженными. В первом случае возможен конфликт, во втором – непродуктивность совместной деятельности.

Потребность в покровительстве или заботе о другом человеке проявляется в стремлении кому-нибудь в чем-либо помочь и испытать при этом удовлетворение. Потребность в заботе о другом, удовлетворяясь в многообразных жизненных ситуациях, постепенно формирует альтруизм, человеколюбие.

Потребность в помощи предусматривает готовность партнера принять помощь. Эта помощь, будучи принятой, приносит удовлетворение тому, кто ее оказал. Отказ от помощи может быть воспринят негативно, как нежелание войти в контакт, или более того – как необоснованная независимость и гордость, как завышенная самооценка [46].

Коммуникативные мотивы – это мотивы, которыми и вызвано общение.

Целью общения, по мнению исследователей, является определенный результат, на достижение которого в определенной ситуации направлены разнообразные действия, совершаемые человеком в процессе общения. В цели общения включаются: передача и получение знаний, согласование действий людей в их совместной деятельности, установление и прояснение личных и деловых взаимоотношений, убеждение и мотивирование собеседника, и многое другое [2; 15; 93].

Действия общения – это единицы коммуникативной деятельности, целостный акт, адресованный другому человеку (группе людей). Существуют два основных вида коммуникативных действий – инициативные и ответные.

Содержание общения представляет собой информацию, которая в межличностных контактах передается от одного человека к другому. Содержанием общения становятся многочисленные сведения, в том числе о внутреннем мотивационном или эмоциональном состоянии человека, один человек может передавать другому информацию о наличных потребностях. Содержанием общения могут выступать наши оценки, которые мы даем собеседнику, команды, просьбы и распоряжения в процессе взаимодействия и т.п.

Продуктом общения являются образования материального и духовного характера, создающиеся в итоге общения (мысли, чувства, убеждения, установки участников общения). Во взаимоотношениях людей основным результатом общения выступает их интеграция либо дезинтеграция.

Специфика мотивов, целей и выбираемых для их достижения средств и приемов определяет своеобразие стиля общения человека.

Стиль общения – индивидуальная, устойчивая форма коммуникативного поведения человека, проявляющаяся в любых условиях его взаимодействия с окружающими. В стиле общения находят свое вы-

ражение особенности коммуникативных возможностей человека, сложившийся характер отношений с конкретными людьми или группами, особенности партнера по общению.

Средства общения можно определить как способы кодирования и передачи информации, передаваемой в процессе общения одним человеком другому. Кодирование информации связано со способом ее передачи. Например, информация может передаваться как при помощи устной или письменной речи (вербальные средства), так и с помощью, например, прямых телесных контактов: касанием тела, руками и т. п. (невербальные средства). Информация может людьми передаваться и восприниматься на расстоянии, через органы чувств (например, наблюдение одного человека со стороны за движениями, эмоциями другого) и через технические средства.

Структура средств общения и их характеристика представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Структура средств общения

Средства общения	Определение
Речь	Форма и способ использования языка; система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания, используемые для общения. Слова и правила их употребления должны быть едины для всех говорящих на данном языке. Однако объективное значение слова всегда преломляется для человека через призму его собственной деятельности и образует уже свой личностный, “субъективный” смысл. Поэтому мы не всегда правильно или точно понимаем друг друга.
Паралингвистическая и экстралингвистическая системы	Интонация, эмоциональная выразительность, неречевые вкрапления в речь (например, паузы), которые способны придавать разный смысл одной и той же фразе.
Оптико-кинетическая система знаков	Жесты, мимика, поза, визуальный контакт, которые могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы. Жесты как средства общения могут быть общепринятыми, иметь закрепленные за ними значения или экспрессивными, т. е. служить для большей выразительности речи.

Система организации пространства и времени коммуникации	Расстояние, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.
Предметные контактные	Тактильные действия (рукопожатия, объятия, поцелуи, похлопывания, толчки, поглаживания, касания, пощечины, удары).
Ольфакторные средства	Средства, связанные с запахом, ароматами.

Выделяются также *уровни общения* (по Б. Ф. Ломову (1927-1989)) [77]:

А. Макроуровень определен общением человека с другими людьми в условиях устойчивой коммуникативной стратегии личности и в соответствии со сложившимися общественными отношениями, нормами и традициями.

Б. Мезоуровень определяет общение человека в пределах содержания определенной темы.

В. Микроуровень определяет элемент процесса общения как основы других уровней.

Формы и виды общения. По своим формам и видам общение чрезвычайно разнообразно. Так, по средствам общение может быть непосредственным и опосредствованным, прямым и косвенным. Непосредственное общение осуществляется с помощью естественных органов, данных живому существу природой: руки, голова, туловище, голосовые связки и т. п. Опосредствованное общение связано с использованием специальных средств и орудий для организации общения и обмена информацией. Это или природные предметы (палка, брошенный камень, след на земле и т. д.), или культурные (знаковые системы, записи символов на различных носителях, печать, радио, телевидение и т. п.) [2].

Прямое общение предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения, например, телесные контакты, беседы людей друг с другом, их общение в тех случаях, когда они видят и непосредственно реагируют на действия друг друга.

Косвенное общение осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди (скажем, переговоры между кон-

фликтующими сторонами на межгосударственном, межнациональном, групповом, семейном уровнях).

По содержанию оно может быть представлено как материальное (обмен предметами и продуктами деятельности), когнитивное (обмен знаниями), кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями), мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями), деятельностное (обмен действиями, операциями, умениями, навыками).

По длительности общение может быть кратковременное и длительное. По степени завершенности – законченное и прерванное (незаконченное).

По контингенту участников и количеству каналов двухсторонней связи различают также межличностное общение, лично-групповое (например, руководитель – группа, учитель – класс и т.п.), межгрупповое (группа – группа), а также массовое (социально-ориентированное) и внутриличностное (интраперсональное) общение.

Массовое общение – это множество непосредственных контактов незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами средств массовой информации. Массовое общение (или массовая коммуникация) осуществляется с опорой на современные коммуникационные технологии и средства. Она охватывает широкий спектр типов психологического воздействия: от осведомления (информирования) и обучения людей до убеждения и внушения.

Массовая коммуникация, по мнению *Г. М. Андреевой*, обладает широчайшими семиотическими возможностями и обеспечивает опосредованный характер общения, основанный на современной технике передачи и приема информации. *Массовая коммуникация* – систематическое распространение специально подготовленных сообщений с целью оказания влияния на установки, оценки, мнения и поведение людей [2; 14].

Межличностное общение связано с непосредственными контактами людей в группах или парах, постоянных по составу участников. В социальной психологии выделяют три типа межличностного общения: императивное, манипулятивное и диалогическое.

Императивное общение – авторитарное, директивное взаимодействие с партнером по общению с целью достижения контроля над его поведением, установками и мыслями, принуждения его к опреде-

ленным действиям или решениям. В этом случае партнер по общению рассматривается как объект воздействия, он выступает пассивной, «страдательной» стороной. Конечная цель такого общения – принуждение партнера – не завуалирована. В качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования.

Можно указать ряд сфер деятельности, где использование императивного общения является достаточно эффективным. К таким сферам относятся: отношения субординации и подчинения в условиях воинской деятельности, отношения «начальник – подчиненный» в экстремальных условиях, при чрезвычайных обстоятельствах и т.п. Но можно выделить и те сферы межличностных отношений, где применение императива неуместно. Это интимно-личностные и супружеские отношения, детско-родительские контакты, а также вся система педагогических отношений.

Манипулятивное общение – тип межличностного общения, при котором воздействие на партнера по общению с целью достижения своих намерений осуществляется скрытно. Как и императив, манипуляция предполагает объективное восприятие партнера по общению, стремление добиться контроля над поведением и мыслями другого человека. Сферой «разрешенной манипуляции» является бизнес и деловые отношения вообще. Символом такого типа общения стала концепция общения, развитая Дейлом Карнеги и его последователями. Широко распространен манипулятивный стиль общения и в области пропаганды.

В целом, профессию педагога и психолога можно отнести к наиболее подверженным манипулятивной деформации. Например, в процессе обучения всегда присутствует элемент манипуляции (сделать урок интереснее, замотивировать учащихся, привлечь их внимание и т.д.). Это часто приводит к формированию у профессиональных педагогов устойчивой личностной установки на объяснение, научение, доказательство.

Диалогическое общение является общением, в процессе которого происходит равноправное субъект - субъектное взаимодействие, имеющее целью взаимное познание партнеров. Такое общение, по мнению Г. М. Андреевой [2], возможно лишь в случае соблюдения ряда правил во взаимоотношениях:

1) наличие психологического настроя на актуальное состояние собеседника и собственное актуальное психологическое состояние (следование принципу «здесь и теперь»);

2) использование безоценочного восприятия личности партнера, априорная установка на доверие к его намерениям;

3) восприятие партнера как равного, имеющего право на собственные мнения и решения;

4) содержание общения должно включать проблемы и нерешенные вопросы (проблематизация содержания общения);

5) следует персонифицировать общение, то есть вести разговор от своего имени (без ссылки на мнения авторитетов), представлять свои истинные чувства и желания. Диалогическое общение позволяет достичь глубинного взаимопонимания, самораскрытия личностей партнеров, создает условия для взаимного личностного роста.

В исследованиях *М.С. Каган, М.Ю. Коноваленко* [49] охарактеризованы следующие *виды общения*:

- *формально-ролевое общение* предполагает регламентацию содержания, средств общения; обходятся знанием социальной роли собеседника;

- *деловое общение* основано на взаимодействии, цель которого является достижение соглашения или договоренности. Деловое общение, как правило, являясь частью совместной деятельности людей, служит инструментом повышения ее эффективности и качества;

- *интимно-личностное общение* сосредоточено на психологических проблемах, интересах и потребностях собеседника, на анализе отношений со значимым человеком. Условия такого общения предполагают возможность затронуть любую тему, даже не прибегая к вербальным инструментам. При таком общении все участники знают хорошо друг друга. Часто этот уровень общения появляется между близкими людьми и является результатом предшествующих взаимоотношений;

- *светское общение* по своей сути является закрытым, т.к. точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций;

- целью *инструментального общения* является удовлетворением иных потребностей субъектов. В отличие от него, целевое

общение служит средством удовлетворения специфической потребности, в данном случае потребности в общении;

- *диагностическое общение* определено его позиционностью – один партнер задает вопросы, другой – отвечает. Данное общение служит получению важной информации и формированию представлений о собеседнике;

- *общение в содержании и структуре воспитания* предполагает целенаправленное воздействие или взаимодействие, которое предполагает конкретный результат, а также систему воспитательных методов и средств.

Основные различия между массовой коммуникацией и межличностным общением, согласно *Н.Н. Богомоловой* [14], отражены на Таблице 3.

Таблица 3

Сравнительная характеристика массовой коммуникации и межличностного общения

Массовая коммуникация	Межличностное общение
Опосредованность общения техническими средствами.	Непосредственный контакт в общении.
Коммуникация больших социальных групп.	Общение, как правило, отдельных социальных индивидов.
Ярко выраженная социальная ориентированность коммуникации.	Социальная и индивидуально-личностная ориентированность общения.
Организованный, институциональный характер коммуникации.	Как организованный, так и спонтанный характер общения.
Отсутствие непосредственной связи между коммуникатором и аудиторией в процессе общения.	Наличие непосредственной обратной связи в коммуникации.
Требовательность к соблюдению (формальному) общепринятых норм коммуникации.	Неформальный характер взаимодействия.
Однонаправленность информационного потока и фиксированность коммуникативных ролей.	Разнонаправленность информационных потоков и коммуникативных ролей.
Групповой характер коммуникатора, публичность.	Индивидуальный характер коммуникатора, приватность общения.
Массовая, стихийная, разрозненная аудитория.	Реципиент – конкретный человек.

Массовость, публичность, социальная актуальность и периодичность сообщений.	Приватность, универсальность, индивидуальная и социальная актуальность, периодичность необязательна.
Преобладание многоступенчатого восприятия сообщений.	Преобладание непосредственного восприятия сообщений.

1.6.2. Межличностное взаимодействие в структуре общения

Интерактивная сторона общения включает в себя те компоненты общения, которые связаны с взаимодействием людей с непосредственной организацией их совместной деятельности. Под взаимодействием *Г. М. Андреева* понимает не только обмен знаками, но и организацию совместных действий, позволяющих группе осуществлять совместную деятельность [2].

Понятие «интерактивная сторона общения» является условным. Она характеризует те компоненты общения, которые связаны с взаимодействием людей с непосредственной организацией их совместной деятельности. Взаимодействие – в психологии: процесс взаимного влияния людей друг на друга в процессе общения; сопряжение систем взаимных воздействий. Изучение проблемы взаимодействия имеет давнюю традицию в социальной психологии.

В понимании взаимодействия существуют следующие аспекты:

- отождествление коммуникации и взаимодействия, интерпретируя и то, и другое как коммуникацию (т.е. обмен информацией) в узком смысле этого слова;
- взаимосвязь между взаимодействием и коммуникацией понимается как взаимосвязь между формой и содержанием определенного процесса;
- коммуникация как коммуникация и взаимодействие как взаимодействие рассматриваются как независимые процессы.

Если рассматривать общение в широком смысле этого слова, то логично допустить такую трактовку взаимодействия, когда оно проявляется по-разному (по отношению к коммуникативной) коммуникативной стороной. Эта другая сторона проявляется в том, что во время совместной деятельности важно, чтобы ее участники не только обменивались информацией, но и «обменивались действиями», эффектами, планами и т.д.), планируя совместную деятельность. Такое реше-

ние вопроса, с точки зрения *Г.М. Андреевой*, исключает отделение взаимодействия от общения, но и исключает их отождествление: общение организуется в ходе совместной деятельности, и в этом процессе людям необходимо обмениваться как информацией, так и деятельностью, то есть формами и нормами совместных действий [2].

Существует несколько теорий, которые раскрывают межличностное взаимодействие. К ним относятся: теория обмена, символический интеракционизм, теория управления впечатлениями, психоаналитическая теория [2; 13; 14; 78].

Г.М. Андреева [2] обращает внимание на то, что, согласно теории обмена *Дж. Хоманса* (1910-1989), люди взаимодействуют друг с другом на основе своего опыта, взвешивая возможные выгоды и издержки. С точки зрения теории символического интеракционизма *Дж. Хоманса* поведение людей по отношению друг к другу и объектам окружающего мира определяется тем значением, которое они приписывают. Теория управления впечатлениями *Э. Хоффман* (1922-1982), по *Г.М. Андреевой*, утверждает, что ситуация социального взаимодействия напоминает драматические представления, в которых актеры стремятся создать и сохранить благоприятное впечатление. В рамках психоанализа, по *З. Фрейду*, межличностное взаимодействие определяется в первую очередь идеями, усвоенными в раннем детстве, и конфликтами, пережитыми в этот период жизни [2].

Еще одна попытка построить структуру взаимодействия связана с описанием этапов его развития. В этом случае взаимодействие делится не на элементарные действия, а на стадии, через которые оно проходит. В частности, такой подход был предложен польским социологом *Я. Щепанским* (1913-2004) [78]. Для *Я. Щепанского*, центральным понятием в описании социального поведения является понятие «социальные отношения». *Г. М. Андреева* [2] вводит понятие «социальные отношения» как:

- а) пространственное соотношение;
- б) ментальные отношения (теоретически, это взаимный интерес);
- в) социальные отношения (теоретически, это совместная деятельность);

г) взаимодействие (которое определяется как «систематическое, непрерывное осуществление мер, направленных на то, чтобы вызвать адекватную реакцию партнера»);

д) социальные отношения (взаимосвязанные системы действий).

Наконец, другой подход к структурному описанию взаимодействия представлен в транзактном анализе, направлении, которое предполагает, что действия участников взаимодействия регулируются путем регулирования их позиций, а также с учетом характера ситуаций и стиля взаимодействия (Берн, 1988). Транзактный анализ был основан *Эриком Берном* (1910-1970) в 1955 году (США) в ответ на необходимость помочь людям с проблемами общения [13].

Наблюдая за поведением людей, *Э. Берн* [13] заметил, что один и тот же человек может вести себя как взрослый, затем как ребенок, а затем копировать поведение своих родителей в разговоре. Анализируя подобные явления, Берн пришел к идее о сложной структуре личности, в структуре которой есть три компонента, определяющие характер общения между людьми.

С точки зрения транзактного анализа каждый участник взаимодействия, в принципе, может занимать одну из трех позиций, которые условно можно назвать «родитель», «взрослый», «ребенок». Эти позиции отнюдь не обязательно связаны с соответствующей социальной ролью: это всего лишь чисто психологическое описание определенной стратегии взаимодействия (позиция «ребенка» может быть определена фразой «Я хочу!», позиция родителя «необходимо!», позиция «взрослый» – это сочетание «я хочу» и «мне нужно») [2; 13; 78].

Характеристики позиций заключаются в следующем:

1) родительское «я» (критическое или заботливое) – состоит из правил, норм, которые позволяют индивиду успешно ориентироваться в обычных ситуациях, «запускать» полезные, проверенные поведенческие стереотипы, освобождая сознание от нагрузки простых, повседневных задач.

2) взрослое «я» – это состояние, которое логически обрабатывает поступающую информацию, принимает решения обдуманно, без эмоций, проверяет их реалистичность.

3) детское «я» (естественное или спонтанное, адаптивное, бунтарское) – это состояние, которое следует собственным желаниям, прислушивается к советам взрослых, родителей, проявляет креатив-

ность, оригинальность, проявляет слабость, когда невозможно самостоятельно решать проблемы (Таблица 4).

Таблица 4

**Позиции «Я» и типичные способы поведения
и высказываний в ходе взаимодействия**

Позиции «Я»	Типичные способы поведения	Типичные высказывания
Заботливый родитель	Утешает, помогает, исправляет	«Не бойся», «Мы тебе поможем»
Критический родитель	Грозит, критикует, приказывает	«Опять ты опоздал!», «Каждый должен выполнять свои обязанности, а не ссылаться на причины!», «К вечеру все сделать!»
Взрослый	Получает и анализирует информацию, принимает решение, несет ответственность	«Который час?», «Эту проблему мы решим вместе»,
Спонтанный ребенок	Естественное, импульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение	«Это дурацкое письмо у меня уже в третий раз на столе!», «Как вы это здорово сделали, у меня бы так не получилось!»
Приспосабливающийся ребенок	Беспомощное, уступчивое, боязливое, приспособляющееся к нормам поведение	«Я бы с радостью сделал, но у меня могут быть проблемы», «Что же я должен теперь сделать?»
Бунтующий ребенок	Протестующее, бросающее вызов поведение	«Я это делать не буду!», «У вас это не получится»

Все состояния «я» необходимы, правильны и выполняют определенные функции. Вопрос в том, когда и какое «я» активно, есть ли ощутимый дисбаланс в представлении определенного «Я», неадекватность использования этих позиций. Форму представления каждого состояния можно найти в транзакции [2].

Транзакция – это единица коммуникации между двумя или более лицами. Транзакции показывают, что среди экземпляров личности (состояний) собеседник обращается к другому человеку [13].

Существуют различные типы транзакций:

- параллельные (взаимодополняющие) – транзакция-стимул и транзакция-реакция не пересекаются, а дополняют друг друга (например, обращение «взрослого» к «ребенку», реакция «ребенка» на «взрослого»);

- пересекающиеся – транзакция-стимул или транзакция-ответ (например, обращение «взрослого» к «взрослому», ответ критикующего «родителя» «ребенку»);

- скрытые - транзакции, смысл которых напрямую не связан с наблюдаемым поведением и буквальным текстом заявления (например, за кажущимся безобидным содержанием скрывается очень оскорбительный подтекст) [13].

Взаимодействие эффективно, если транзакции носят «вспомогательный» характер, то есть совпадают: если один партнер обращается к другому как к «взрослому», то он отвечает с той же позиции. Если один из участников взаимодействия обращается к другому с позиции «взрослого» и реагирует на него с позиции «родителя», то взаимодействие прерывается и может вообще прекратиться. В данном случае транзакции являются «пересекающимися» (Рисунок 4).

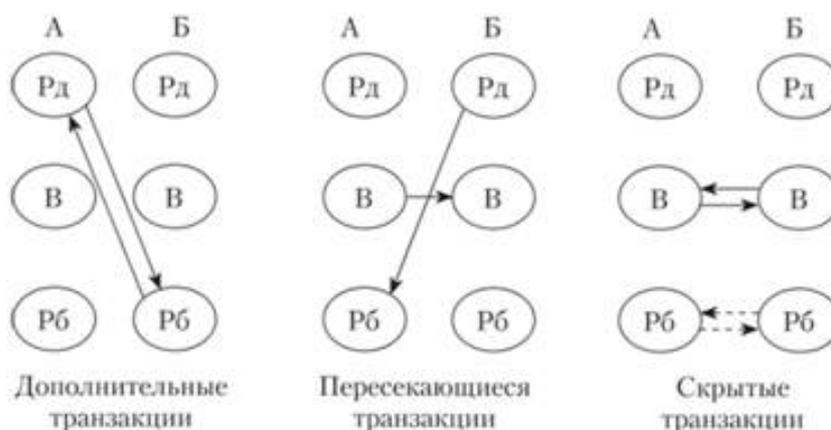


Рисунок 4 – Распределение позиций и типы транзакций во взаимодействии

Параллельные транзакции приводят к положительному завершению коммуникации. Перекрывающиеся транзакции чаще всего приводят к ссорам и конфликтам, негативному прекращению общения, а впоследствии вызывают множество скрытых транзакций.

Вторым показателем эффективности является хорошее понимание ситуации (как в случае обмена информацией) и соответствующий стиль действий. В социальной психологии существует несколько классификаций ситуаций взаимодействия. Классификация, предложенная *А.А. Леонтьевым* (социально ориентированные, объектно-ориентированные и личностно-ориентированные ситуации) в отечественной социальной психологии, уже упоминалась выше [60].

Другими примерами являются *М. Аргайл* (1925-2002) и *Э. Берн*. Аргайл называет формальные общественные мероприятия, случайные эпизодические встречи, формальные отношения между работой и домом, асимметричные ситуации (в обучении, руководстве и т.д.). *Э. Берн* [13] уделяет особое внимание различным ритуалам, полуритуалам, которые имеют место в развлечениях, и играм, понимаемым очень широко, включая интимные, политические игры и т.д.

Каждая ситуация диктует свой стиль поведения и действий: в каждой из них человек «преподносит» себя по-разному, и если эта самопрезентация неуместна, взаимодействие затруднено. Если стиль формируется на основе действий в одной конкретной ситуации, а затем механически переносится в другую, то, конечно, успех не может быть гарантирован. Существует три основных стиля действий: ритуальный, манипулятивный и гуманистический. На примере использования ритуального стиля особенно легко показать, что стиль должен быть связан с ситуацией. Ритуальный стиль обычно определяется какой-то культурой.

Например, стиль приветствия, вопросы, задаваемые при встрече, характер ожидаемых ответов. Итак, в американской культуре принято отвечать на вопрос «Как дела?», «Вкусно!», не важно, как обстоят дела на самом деле. Для нашей культуры характерно отвечать «по существу», более того, мы не боимся негативных черт собственного бытия («Ой, жизни нет, цены растут, транспорт не работает» и т.д.). Человек, привыкший к другому ритуалу, получив такой ответ, будет озадачен тем, как двигаться дальше [78].

Важно сделать общий вывод о том, что разделение единого акта взаимодействия на такие компоненты, как позиции участников, ситуация и стиль действий, также способствует более тщательному психологическому анализу этой стороны общения, делая определенную попытку связать ее с содержанием общения.

Типы и стратегии взаимодействия. Для экспериментальных исследований чрезвычайно важно определить некоторые из основных типов человеческих взаимодействий. Наиболее распространенным является разделение всех возможных видов взаимодействия на два противоположных типа: сотрудничество и конкуренция. Разные авторы обозначают эти два основных типа разными терминами. Помимо сотрудничества и конкуренции, мы говорим о согласии и конфликте, адаптации и противостоянии, ассоциации и диссоциации.

Например, *Ф. Знанецкий* (1882-1958) [112] рассматривает типы социальных действий как адаптацию или противодействие. Первая категория включает действия, которые вызывают желаемое поведение отдельных лиц или групп без ущерба для ценностей или возможностей партнера по общению. Для адаптации, как метода воздействия, автору предлагается участвовать, руководить совместной деятельностью, подражать и т.д. Вторая – все те, которые связаны с угрозами и угнетением: сопротивление другим, угнетение и бунт, агрессия, враждебность, сопротивление.

За всеми этими концепциями отчетливо виден принцип различения различных типов взаимодействия. В первом случае анализируются такие проявления, которые способствуют организации совместной деятельности, «позитивные» с этой точки зрения. Ко второй группе относятся взаимодействия, которые так или иначе «подрывают» совместную деятельность, создавая определенные препятствия.

Сотрудничество, или кооперативное взаимодействие, означает координацию отдельных сил участников (упорядочивание, объединение, суммирование этих сил). Сотрудничество является необходимым элементом совместной деятельности, которая порождается ее особой природой.

А.Н. Леонтьев [59] выделяет две основные особенности совместной деятельности:

а) совместное использование единого процесса деятельности между участниками;

б) изменение активности каждого, поскольку результат деятельности каждого не приводит к удовлетворению его потребностей, что на общепсихологическом языке означает, что «объект» и «мотив» деятельности не совпадают.

Важным показателем «герметичности» кооперативного взаимодействия, по мнению *А.А. Леонтьева* (1934-2004) [60], является вовлеченность в процесс всех участников. Поэтому пилотные исследования сотрудничества чаще всего имеют дело с анализом вклада участников во взаимодействие и степени их участия в нем [61].

Что касается другого вида взаимодействия - конкуренции, то здесь анализ чаще всего фокусируется на его наиболее яркой форме, а именно на конфликте. Конкуренция (лат. *concurro* - бегущий вместе, сталкивающийся) - одна из основных форм организации межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением индивидуальных или групповых целей, интересов в противостоянии с теми, кто преследует те же цели и интересы других индивидов и групп. Соревнование характеризуется активным участием в боевых действиях и частичной деперсонализацией представлений о противнике.

1.7. Индивид и личность. Направленность личности

Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, это вы в прошлом.

И единственный человек, лучше которого вы должны быть, это тот, кто вы есть сейчас.

З. Фрейд

В понятии «индивид» воплощена родовая принадлежность человека. Индивидом можно считать и новорожденного, и взрослого на стадии дикости, и высокообразованного жителя цивилизованной страны [9; 24; 77].

Следовательно, говоря о конкретном человеке, что он индивид, мы по существу утверждаем, что он потенциально человек. Появляясь на свет как индивид, человек постепенно приобретает особое социальное качество, становится личностью. Еще в детстве индивид включается в исторически сложившуюся систему общественных отношений, которую он застает уже готовой. Дальнейшее развитие че-

ловека в обществе создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность, т.е. как реального человека, не только не похожего на других, но и не так, как они действующего, мыслящего, страдающего, включенного в социальные связи в качестве члена общества, соучастника исторического процесса.

Личностью в психологии обозначается системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде [24; 59; 67].

Личность – это, прежде всего, живой человек из плоти и крови, *потребности* которого выражают его практическую связь с миром и зависимость от него. Наличие потребностей у человека свидетельствует о том, что он испытывает нужду в чем-то, что находится вне его: во внешних предметах или в другом человеке. Эта объективная нужда, отражаясь в психике человека, испытывается им как потребность [59; 77].

Осознаваемая человеком, испытываемая им зависимость от того, в чем он нуждается или в чем он заинтересован, порождает направленность на соответствующий предмет. В отсутствие того, в чем у человека имеется заинтересованность, человек испытывает более или менее мучительное напряжение, беспокойство, от которого он, естественно, стремится освободиться. Отсюда зарождается сначала более или менее неопределенная динамическая тенденция, которая превращается в стремление, когда уже сколько-нибудь отчетливо вырисовывается та точка, к которой все направлено. По мере того, как тенденции опредмечиваются, то есть определяется предмет, на который они направляются, они становятся все более осознаваемыми мотивами деятельности, более или менее адекватно отражающими объективные движущие силы деятельности человека. Поскольку тенденция обычно вызывает деятельность, направленную на удовлетворение вызвавшей ее потребности или интереса, с ней обычно связываются намечающиеся, но заторможенные двигательные моменты, которые усиливают динамический, направленный характер тенденций.

Проблема направленности – это, прежде всего, вопрос о динамических тенденциях, которые в качестве мотивов определяют человеческую деятельность [88; 97; 99]. Динамические тенденции в кон-

кретной форме впервые были рассмотрены в современной психологии
3. *Фрейдом* под видом влечения [126].

Всякая динамическая тенденция, выражая направленность человека, всегда включает в себе более или менее осознанную связь индивида с чем-то, находящимся вне его, взаимоотношение *внутреннего и внешнего*. Но в одних случаях, когда это имеет место во влечениях, связанных с закрепленным в организме раздражителем, на передний план выступает линия, идущая изнутри, от внутреннего к внешнему; в других, наоборот, эта двусторонняя в конечном счете зависимость, или соотношение, устанавливается, направляясь сначала извне вовнутрь. Так происходит, когда общественно значимые цели и задачи, которые ставятся перед индивидом, им принимаются, превращаются в значимые для него. Общественно значимое, должное, закрепляясь в регулирующих общественную жизнь нормах права и нравственности, становясь личностно значимым, порождает в человеке динамические тенденции иногда большой действенной силы, тенденции долженствования, отличные от первоначальных тенденций влечения по своему источнику и содержанию, но аналогичные с ними по их динамическому эффекту. Должное, в известном смысле, противостоит тому, что непосредственно влечет, поскольку в качестве должного нечто приемлемо не в силу того, что хочется. Но это не означает, что между ними непременно образуется антагонизм, что должному личность подчиняется лишь как некой внешней, идущей извне силе, принуждающей поступать вопреки собственным влечениям и желаниям. Все дело в том, что должное не потому становится значимой целью, а потому, что человек этого хочет, иногда всем своим существом, до самых сокровенных глубин его, поскольку осознал общественную значимость этой цели и ее осуществление стало личным делом, к которому влечет иногда силой, превосходящей силу бессознательных влечений. В возможности обратимости этой зависимости между значимостью цели и влечением, стремлением, волей заключается самая специфическая и своеобразная черта направленности человека и тенденций, которые ее образуют [88].

Из тенденций выделяется как особый момент *установки*. *Установка* личности – это занятая ею позиция, которая заключается в определенном отношении к стоящим целям или задачам и выражается

в избирательной мобилизованности, готовности к деятельности, направленной на их осуществление.

Всякая установка – это установка на какую-то линию поведения, и этой линией поведения она и определяется. Образование установки предполагает вхождение субъекта в ситуацию и принятия им задач, которые в ней возникают, она зависит от распределения того, что субъективно значимо для индивида.

Смена установки означает преобразование мотивации индивида, связанное с перераспределением того, что для него значимо. Установка возникает в результате определенного распределения и внутреннего взаимодействия тенденций, выражающих направленность личности, представляя их итог в состоянии динамического покоя, и предпосылку, фон, на котором они в дальнейшем развиваются. Не будучи сама движением в каком-нибудь направлении, установка заключает в себе направленность.

Складываясь в ходе развития личности и постоянно перестраиваясь в процессе ее деятельности, установка как позиция личности, из которой исходят ее действия, включает в себя целый спектр компонентов, начиная с элементарных потребностей и влечений и кончая мировоззренческими взглядами или позициями личности [88].

Установка играет значительную роль во всей деятельности личности. Наличие той или иной установки соответственно изменяет и перспективу, в которой воспринимается субъектом любое предметное содержание: перераспределяется значимость различных моментов, по-иному как бы расставляются акценты и интонации, иное выделяется в качестве существенного и все представляется в иной перспективе, в ином свете [88].

Установка соотносима с *тенденциями*, которые выступают как стремления, когда определен не только исходный, но и конечный их пункт. Тенденции, как связанные с состояниями напряжения динамические силы, образующиеся в процессе деятельности и побуждающие к ней, выражаются в *потребностях, интересах и идеалах*.

Все потребности человека в их конкретном содержании и проявлении представляются историческими потребностями в том смысле, что они обусловлены процессом исторического развития человека.

Существуют различные формы и уровни проявления потребностей. Первоначально потребность проявляется через влечения. По ме-

ре того как осознается служащий для удовлетворения потребности предмет, на который направляется влечение, а не только ощущается то органическое состояние, из которого оно исходит, влечение переходит в желание – новую форму проявления потребности. Этот переход означает не только внешний факт появления объекта, на который направляется влечение, а также изменение внутреннего характера влечения. Данное изменение его внутреннего психического содержания связано с тем, что, переходя в желание, направленное на определенные предметы, влечение больше осознается. Тем самым оно опосредуется и обуславливается всей более или менее сложной совокупностью отношений данной личности к данному предмету или лицу.

В контакте с окружающим миром человек сталкивается со все новыми предметами и сторонами действительности. Когда в силу тех или иных обстоятельств что-либо приобретает некоторую значимость для человека, оно может вызвать у него интерес – специфическую направленность на него личности. Специфичность интереса, отличающая его от других тенденций, выражающих направленность личности, заключается в том, что интерес вызывает стремление ближе познакомиться с ним, глубже в него проникнуть, не упускать его из поля зрения. Интерес – тенденция или направленность личности, заключающаяся в сосредоточенности ее помыслов на определенном предмете [45].

Интерес сказывается на направленности внимания, мыслей, помыслов; потребность – во влечениях, желаниях, в воле. Потребность вызывает желание в каком-то смысле обладать предметом, интерес – ознакомиться с ним. Интересы являются поэтому специфическими мотивами культурной и, в частности, познавательной деятельности человека. Интерес – это мотив, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности.

Чем выше уровень сознательности, тем большую роль в интересе играет осознание объективной значимости тех задач, в которые включается человек. Однако как бы ни было высоко и сильно сознание объективной значимости соответствующих задач, оно не может исключить эмоциональной привлекательности того, что вызывает интерес. При отсутствии более или менее непосредственной эмоциональной привлекательности будет сознание значимости, обязанности, долга, но не будет интереса.

Само эмоциональное состояние, вызванное интересом, имеет специфический характер, отличный, в частности, от того, которым сопровождается или в котором выражается потребность: *когда не получают удовлетворения потребности, жить трудно; когда не получают пищу интересы или их нет, жить скучно*. Интерес активизирует и деятельность личности. Когда человек работает с интересом, он, как известно, легче и продуктивнее работает.

Как известно, потребности и интересы не исчерпывают весь спектр мотивов человеческого поведения; направленность личности не сводится только к ним. Человек делает не только то, в чем испытывает непосредственную потребность, и занимается не только тем, что его интересует. У него есть моральные представления о долге, обязанностях, которые также регулируют его поведение [46].

Если личность переживает нечто как должное, а не только отвлеченно знает, что оно считается таковым, должное становится предметом личных устремлений, общественно значимое становится вместе с тем личностно значимым, собственным убеждением человека, идеей, овладевшей его чувствами и волей. Они определяются мировоззрением, получая конкретное выражение *в идеалах* [71].

Идеал может выступать в качестве совокупности норм поведения; иногда это образ, воплощающий наиболее ценные и в этом смысле привлекательные человеческие черты, образ, который служит образцом. Идеал представляет собой не то, чем человек на самом деле является, а то, кем он хотел бы стать, не то, каков он в действительности, а то, каким он желал бы быть.

Идеал связан с мечтой, которая всегда направлена на будущее, на перспективы жизни и деятельности человека. Мечта позволяет человеку наметить будущее и организовать свое поведение для его осуществления [76; 88].

Потребности, интересы, идеалы, убеждения, желания мечты составляют различные стороны или моменты многообразной и вместе с тем, в известном смысле, единой направленности личности, которая выступает в качестве мотивации ее деятельности.

Между различными побуждениями человеческой деятельности, потребностями и интересами человека обычно устанавливается определенная иерархия. Она определяет вступление в действие того или иного побуждения и реализует направление наших мыслей и поступ-

ков. Пока актуальны первичные, более насущные потребности и интересы, отступают вторичные, менее насущные; по мере того как первичные теряют свою остроту и актуальность, одни за другими выступают последующие. Итак, потребности и интересы различной значимости для данной личности имеют место в ее сознании в определенной последовательности [71].

Осознание своих мотивов приводит человека к постановке задачи или к выявлению *цели*. Цель – это представляемый результат деятельности. Отражение в сознании человека отношения мотива деятельности к цели действия образует личностный смысл деятельности [88].

Смыслообразующий мотив выступает как основа постановки цели, выбора средств и способов ее достижений.

1.8. Характеристика когнитивных процессов

Воображение важнее знания,
ибо знание ограничено.
Воображение же охватывает все на свете,
стимулирует прогресс и является источником
его эволюции.
А. Эйнштейн

Традиционно в познавательной (или когнитивной) сфере человека выделяют два уровня познания действительности, а именно: чувственный и абстрактный. К чувственному (непосредственному) уровню относятся процессы ощущения и восприятия, а к абстрактному (опосредованному образами, схемами, понятиями и связанны у человека с речью) – память, мышление, воображение.

Ощущение и восприятие теснейшим образом связаны между собой. И одно и другое является так называемым *чувственным отображением объективной реальности*, существующей независимо от сознания и вследствие воздействия ее на органы чувств: в этом их единство. Но восприятие – отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств [76].

Ощущение – простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств, предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы [73]. Ощущение обладает рядом закономерностей, которые необходимо учитывать в социально-правовой практике:

- закономерность последствия ощущений. Ощущения возникают не сразу под действием раздражителя и не сразу исчезают при отсутствии раздражителя;
- закономерность взаимодействия ощущений. Отдельные ощущения могут изменяться под воздействием других ощущений (взаимодействие ощущений одного вида, разных видов, синестезия);
- адаптация как изменение чувствительности под влиянием действия раздражителя (повышение и понижение чувствительности под действием раздражителя);
- сенсбилизация или изменение чувствительности под влиянием внутреннего состояния организма (физиологических и психофизиологических причин) [24].

Восприятие – более сложный познавательный психический процесс, который заключается в отражении предметов и явлений окружающего мира в их целостности, совокупности их свойств при непосредственном действии их в данный момент на органы чувств. В отличие от ощущений в процессе восприятия формируется образ целостного объекта или явления [24; 52; 67; 95; 99]. При этом образ восприятия не сводится к простой сумме ощущений, хотя и включает их в свой состав, то есть обобщение отдельных ощущений восприятию всегда больше их суммы. Так, например, слушая музыку, мы воспринимаем мелодию, а не просто отдельные звуки, причём эта мелодия остается той же и при исполнении симфонического оркестра, и при исполнении одного рояля, и при вокальном исполнении, хотя отдельные звуковые ощущения в данных случаях различны.

Предметность восприятия позволяет отделить друг от друга, выделять один предмет из группы.

Целостность восприятия объединяет элементы в единый образ.

Структурность восприятия позволяет выделять структуру объекта, главные существенные признаки, отбрасывая все второстепенные.

Избирательность восприятия позволяет выделять только те предметы, которые имеют в настоящий момент особую значимость. Выделенные предметы и явления называются объектом восприятия, остальные воспринимаемые менее ясно оставляют фон восприятия. При этом *объект и фон* восприятия могут меняться (особенно ярко это проявляется при восприятии двойственных изображений, инверсия изображений). Избирательность восприятия может приводить к различной оценке одного и того же явления. Например, в сказке Л. Кэррола «Алиса в стране чудес» героиня оказалась с вопящим свертком в руках, принимаемым ею за младенца. Алисе не понравилась его наружность, однако, обнаружив, что это поросенок, она подумала о том, что если бы он вырос, то превратился бы в ужасно уродливое дитя, но как поросенок, он довольно мил.

Константность восприятия выражается в постоянстве восприятия при изменившихся условиях, что позволяет ориентироваться в окружающей действительности (например, константность цвета позволяет даже в сумерках воспринимать тетрадный лист белым, константность величины позволяет на расстоянии воспринимать высокое дерево как высокое и т.п.).

Апперцепция проявляется в зависимости восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека и его индивидуальных особенностей (интересов, потребностей, профессиональной направленности и т.п.). Психологи различают устойчивую апперцепцию, которая связана с устойчивыми особенностями человека (ценности, убеждения, интересы и др.) Например, в одном и том же журнале разные люди читают разные статьи. И временную апперцепцию связанную с ситуативными состояниями человека (радость, печаль, боль, усталость и др.). Например, после насморка любимое блюдо кажется не таким вкусным. Замечено, что апперцепция обеспечивает избирательность восприятия, а иногда может привести к иллюзиям (искаженному восприятию действительности) [24; 52; 67; 95; 99] . Яркое описание восприятий, искаженных апперцепцией Дон Кихота, дано Сервантесом.

В зависимости от вида воспринимаемых явлений выделяют:

- *восприятие пространства* (формы, величины, объемности, глубины и удаленности предметов, их взаимного расположения),
- *восприятие времени,*

– *восприятие движений.*

Восприятие пространства является необходимым условием ориентировки в окружающей среде. Причем взаимодействие человека со средой включает и само тело человека с характерной для него системой координат.

Установлено, что в основе различных форм пространственного анализа лежит деятельность комплекса анализаторов. Особую роль в пространственной ориентировке выполняет двигательный анализатор с помощью которого устанавливается взаимодействие между различными анализаторами. Так, в основе восприятия формы предметов лежит работа зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов. Восприятие формы идет за счет выделения контура, который служит гранью двух реальностей – *фигуры и фона*. При этом необходимым условием является движение глаза и руки.

Восприятие величины предметов осуществляется через определение величины их изображения на участке глаза и удаленности от глаз наблюдателя. Кроме того этот процесс достигается путем сравнения различных объектов с учетом жизненного опыта.

Как свидетельствуют данные научных наблюдений, восприятие пространства зависит от некоторых условий, среди которых цвет и заполненность пространства. Например, белый предмет той же величины кажется больше черного, точно так же как и пустая комната всегда кажется больше аналогичной комнаты, заполненной предметами [24; 52; 67; 95; 99].

Сутью *восприятия времени* является отражение длительности и последовательности событий, которое носит субъективный характер. Так, восприятие времени зависит от настроения человека: плохое настроение растягивает время, хорошее настроение сжимает время, при этом время переживаемой радости человек склонен недооценивать, а неприятностей и скуки – переоценивать. Вместе с тем исследования американских психологов обнаружили связь стремления к успеху в деятельности с переживанием продолжительности времени:

- люди с сильно выраженной «потребностью в достижениях» переживают время сжатым, ускоренным;
- при отсутствии потребности в достижениях время течет медленно, как бы растягивается.

Относительно восприятия времени существует так называемый *закон Джеймса*: «время, заполненное разнообразным и интересными впечатлениями, кажется быстро протекающим, но завершившись, представляется при воспоминании о нем очень продолжительными. И наоборот, время, не заполненное никакими впечатлениями, кажется длинным, протекая, а завершившись, представляется коротким. При этом замечено, что чрезмерно сжатое, напряженное время соответствует активной деятельности» [24; 52; 67; 95; 99].

Восприятие движения – это отражение изменения положения, которое объекты занимают в пространстве. Параметрами движения объекта являются скорость, ускорение и направление. Человек может получать сведения о перемещении объектов в пространстве двумя различными путями: непосредственно воспринимая акт перемещения и на основе умозаключения о движении объекта, который некоторое время находился в другом месте. Возможны случаи, когда субъект приписывает движение как окружающим предметам, так и самому себе. Например, когда человек сидит в неподвижно стоящем поезде и видит в окно, как мимо едет другой поезд, то сначала наблюдателю кажется, что движется его поезд. Однако отсутствие ощущений вибрации и толчок через некоторое время убеждает человека в обратном.

Различают движения действительные и кажущиеся. Кажущиеся движения окружающих предметов ощущает человек утомленный или находящийся в состоянии опьянения.

Восприятие движения возможно и с помощью слухового анализатора. При этом слышимая громкость звука усиливается при приближении к человеку источника звука и ослабевает при его удалении.

В зависимости от правильности различают истинные восприятия и искаженные, т.е. иллюзии. В психологии описаны многочисленные факты и условия ошибок в восприятии, главным образом зрительные иллюзии. Например, зрительные иллюзия, в частности, объясняются свойством целостности восприятия: человек воспринимает видимые фигуры и их части не отдельно, а в некотором соотношении и свойства всей фигуры ошибочно переносит на ее часть (если целое больше, то больше и его часть).

От иллюзий следует отличать галлюцинации, в основе которых лежит чувственный образ, непосредственно не зависящий от внешних

впечатлений и вместе с тем имеющий для человека характер объективной реальности. (Во время галлюцинаций человек ничего реально не воспринимает, галлюцинации есть след ранее бывших восприятий, болезненное представление, возникающее в сознании) [24; 52; 67; 95; 99].

Внимание. Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. *Внимание* – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида [24; 52; 67; 74; 95; 99]. В современной психологии все большее распространение находит оригинальная концепция *П.Я. Гальперина*. В соответствии с его позицией внимание считается особым психическим процессом, содержанием которого является действие контроля за деятельностью (Внимание как компонент ориентировочной деятельности). Существуют и другие подходы к проблеме природы внимания:

- внимание как результат ограниченности объема сознания, согласно которому более интенсивные раздражители вытесняют или подавляют менее интенсивные,
- внимание как результат эмоций, констатирующей зависимость внимания от интересности раздражителей,
- внимание как усиление нервного раздражителя, связывающий внимание с увеличением местной раздражительности центральной нервной системы [77].

Исследователями рассматриваются такие виды внимания, как *непроизвольное* (пассивное, вынужденное), *произвольное* (управляется сознательной целью) и *послепроизвольное* (управляемое, однако оно появляется в случае возникновения интереса в процессе деятельности, когда сохраняется цель, но снимается волевое усилие). Основными свойствами внимания являются *устойчивость, концентрация, объем, распределение* [24].

Устойчивость – это длительность сосредоточения сознания на объекте. Устойчивость зависит от

- особенностей материала,
- характера деятельности,
- степени сложности задания,

- значимости выполняемой деятельности,
- специфики отношения к ней самого субъекта,
- индивидуальных особенностей личности, в частности, уровня сформированности воли [24; 73].

В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрывать в объекте новые стороны и связи. Поэтому включение умственной деятельности, позволяющей открывать в объекте новые аспекты значительно способствует устойчивости внимания.

Концентрация – это степень, интенсивность сосредоточения на объекте.

Объем внимания – это количество объектов, на котором сознание человека может сосредоточиться одновременно. Классический средний объем внимания взрослого человека 5 + 2 объектов.

Распределение – способность одновременно удерживать в поле внимания определенное количество разнородных объектов, например, выполнять сразу несколько видов деятельности.

Одно из главных условий распределения внимания – автоматическое выполнение ряда действий (например, одновременное чтение книги и вязание возможно только в случае доведения действия вязания до автоматизма).

Переключение внимания предполагает сознательный (произвольный) переход с одного объекта на другой, от одной деятельности к другой. Хорошая переключаемость внимания позволяет быстро и успешно ориентироваться в ситуации.

Отвлекаемость проявляется в произвольном (бессознательном) переходе с одного объекта на другой, от одной деятельности к другой. Возникает отвлекаемость при действии посторонних раздражителей и особенно свойственна детям.

Различают *внешнюю и внутреннюю отвлекаемость*. Внешняя вызвана действиями внешних раздражителей, внутренняя возникает под влиянием сильных переживаний, из-за отсутствия интереса, при наличии страха, гнева, обиды [24; 73; 77].

Известно, что каждое наше переживание, впечатление или движение оставляет известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью*

понимают запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта, позволяющие накапливать информацию, не теряя при этом прежних знаний, сведений, навыков [24; 52; 67; 74; 95; 99]. Таким образом, память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Трудно перечислить весь тот багаж, который содержится в человеческом «Я» и помогает ему формировать свои мысли, проявлять себя в своих поступках. Не зря говорят: потеря памяти – это потеря себя [74]. По словам *И.М. Сеченова* человек без памяти остался бы в положении новорожденного [74].

С памятью связана *мнемическая деятельность* – это деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение информации.

Существует несколько классификаций памяти. С точки зрения *наличия цели* выделяют:

- произвольную память, при которой отсутствуют заранее поставленная цель и волевое усилие,

- непроизвольную память, для которой характерно наличие цели и волевого усилия. Произвольная память есть высшая форма памяти (ВПФ) которая социальна по происхождению. Именно она лежит в основе произвольной мнемической деятельности, в которой процессы памяти и процессы мышления взаимосвязаны (*Л.С. Выготский*). Взаимосвязь памяти и мышления наиболее наглядно проявляется при припоминании процессе, который носит исключительно произвольный характер [24; 73; 77].

С точки зрения *психической активности* различают:

- двигательную или моторную память, т.е. память на движения, которая лежит в основе ходьбы, письма, танцев;

- эмоциональную т.е. память на чувства, появляющиеся у человека очень рано, начиная с первых дней жизни;

- *образную или сенсорную* – память на представленные образы, которые раньше воздействовали на органы чувств. (Например, память на звуки - слуховая память, память на вкусы - вкусовая память, память на запахи - обонятельная память и т.п.). Иногда встречаются люди, обладающие так называемой эйдетической памятью, характеризующейся большой детализированностью и отчетливостью, когда человек, например, «видит» отсутствующий образ до мельчайших подробностей;

– *словесно-логическую память*, т.е. память на мысли, выраженные в словах, которая является специфически человеческим видом памяти – в ее основе лежит вторая сигнальная система.

По *степени осмысленности* выделяют:

– *механическую память*, основанную на многократном повторении, без установления смысловых связей и отношений (так запоминаются таблица умножения, стихотворные тексты и т.п.);

– *смысловую память*, основанную на смысловых связях и отношениях, благодаря чему этот вид памяти является более эффективным.

По *длительности хранения информации* память бывает:

– *кратковременная*, характеризующаяся очень непродолжительным сохранением информации после однократного очень непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением материала;

– *долговременная*, для которой характерно длительное сохранение информации после многократного ее повторения и воспроизведения;

– *оперативная*, связанная с выполнением какой-либо операции, по окончании которой ненужная информация из сознания исчезает (например, при вычислении удерживаются «в уме» некоторые промежуточные результаты, которые потом забываются).

Следует заметить, что все виды памяти, выделенные как по одному, так и по разным критериям, являются взаимосвязанными [24; 73; 77].

Кроме видов памяти в психологии выделяют также ее *процессы*. При этом в качестве основания рассматривают различные функции, выполняемые памятью в жизни и деятельности.

Запоминание – это закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Запоминание выступает необходимым условием обогащения опыта человека, это процесс, с которого начинается память. Запоминание носит избирательный характер, т.е. определяется важностью и необходимостью той информации, которую человек воспринимает, а также состоянием самого человека. Различают *произвольное и произвольное запоминание*.

Непроизвольно лучше всего запоминается то, что интересно и имеет значение, т.е. непроизвольное запоминание определяется отношением человека с действительностью.

При *произвольном запоминании* ставится сознательная цель, используются специальные приемы запоминания (мнемические приемы), в результате чего произвольное запоминание превращается в сложную умственную деятельность. При этом само запоминание может быть как механическим, так и осмысленным.

Основным приемом механического запоминания является заучивание или многократное повторение материала.

Осмысленное запоминание основано на понимании внутренних связей между различными частями как самой запоминаемой информации, так и между ней и уже хранящейся в памяти, благодаря чему осмысленное запоминание является намного продуктивнее механического [24; 73; 77].

Осмысление достигается посредством использования следующих приемов в

- структурирование материала, составление плана,
- выделение главного,
- сравнение нового материала с уже известным,
- приведение примеров,
- наглядное изображение материала, составление схем, таблиц.

Весьма эффективным является и *ассоциативное запоминание* (тогда, например, запоминая название горы Килиманджаро, ученик связывает его с фразой «кильки мама жарит» и др.).

Исследования *А.А. Смирнова* показали, что непроизвольное запоминание может оказаться продуктивнее произвольного при условии наличия активного действия с материалом [111]. Кроме того установлена зависимость запоминания от поставленной задачи (*П.И. Зинченко, А.А. Смирнов*) [77; 111]. Доказано, что наиболее целесообразно повторение в первые часы после восприятия, что позволяет закрепляться нервным связям. Вместе с тем весьма важным условием является установка самого субъекта на запоминание.

Сохранение проявляется как в оперативной памяти (динамическое сохранение), так и в долговременной памяти (статическое сохранение, которое связано с реконструкцией материала). Результаты исследований показывают, что сохранение материала определяется степенью участия в деятельности человека. Иными словами, использование знаний в деятельности, применение их на практике приводит к

их сохранению и более глубокому усвоению. При этом память особенно тщательно сохраняет то, что важно и отбрасывает то, что потеряло значимость.

Психологам известен также так называемый «эффект Зейгарник», согласно которому незавершенные дела сохраняются в памяти намного прочнее, чем завершенные. Сама *Б.В. Зейгарник* (1900-1988) объясняла это тем, что в ситуации незавершенного действия у человека появляется внутреннее напряжение, в связи с чем забывание происходит медленнее [41; 73]. В целом, об эффективности сохранения можно судить *по узнаванию и воспроизведению*.

Узнавание происходит в тот момент, когда человек видит объект повторно и вольно или невольно относит его к определенной категории. Узнавание имеет большое жизненное значение. Без него человек каждый раз воспринимал бы объект как новый, а не как уже знакомый ему. Узнавание связывает опыт с восприятием. правильно ориентироваться определенности, четкости и осуществляться полное, ясное, определенное, оно осуществляется как одномоментный, произвольный акт. Но узнавание может быть весьма неполным и потому неопределенным (так, например, при встрече с человеком можно пережить чувство знакомости, но не более того). В случаях неполного узнавания оно может приобретать сложный произвольный характер.

Воспроизведение более сложный процесс, т.к. осуществляется без повторного восприятия объектов или явлений. В ситуациях, когда не удастся вспомнить то, что необходимо, человеку приходится делать активные, преодолевая которое вопросы исследователи выделяют особый вид воспроизведения – *воспоминание*, при котором образы прошлого соотносятся с определенным местом и временем, связываются с определенным периодом жизни.

В основе *забывания* лежит торможение или исчезновение временных нервных связей. Забывание является естественным процессом, необходимость которого связана с устранением лишней информации. Как показали эксперименты немецкого психолога *Эббингауза*, забывание протекает по времени неравномерно: наиболее интенсивно забывание действует в течение 48 часов после запоминания [24; 73; 77]. Исследователи, как правило, называют следующие причины забывания:

- отсутствие установки на запоминание, либо установка на кратковременное запоминание,
- недостаточное осознание материала,
- большой объем информации, в результате чего образуется большое количество временных нервных связей, которые начинают перекрывать друг друга,
- потеря значимости хранящейся в памяти информации,
- состояние человека и, в частности, его нервной системы [24; 73; 77].

Особо в психологии выделяют такое явление как реминисценция, т.е. отсроченное воспроизведение или временное забывание, связанное с частичным временным торможением нервных связей [9]. Причиной реминисценции может быть нервное истощение, усталость, страх и др.

Информация, полученная индивидом из окружающего мира, позволяет представлять человеку не только внешнюю, но и внутреннюю сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени, устремляться мыслью в необозримые дали. Все это возможно благодаря процессу мышления. В психологии под *мышлением* понимают социально-обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поисков и открытия существенно нового, процесс обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза [24; 52; 67; 74; 95; 99]. Мышление возникает на основе практической деятельности, из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

В процессе мышления активно используются обобщенные данные ощущений, восприятий, однако вместе с тем человек выходит за пределы чувственного познания и начинает познавать такие явления, их свойства и отношения, которые непосредственно в восприятиях не даны. Иными словами, мышление начинается там, где оказывается недостаточным чувственное познание.

В своем филогенезе мышление отделилось от практической деятельности и приобрело самостоятельный статус.

Мышление носит социальный характер. Процесс познания мира человеком обусловлен историческим развитием научного знания, результаты которого каждый человек осваивает в ходе обучения.

Традиционно в психологии выделяют три вида мышления:

- *наглядно-действенное* (практическое),
- *наглядно-образное*,
- *абстрактное или словесно-логическое*, которые как в филогенезе, так и в онтогенезе появляются последовательно.

Наглядно-действенное мышление непосредственно включается в процесс практической деятельности и связано с работой, которую человек выполняет руками (шьет, переставляет мебель и т.п.). Этот вид мышления осуществляется путем проб и ошибок.

Наглядно-образное мышление – это мышление в образах, в представлениях (например, именно оно лежит в основе работы художника, дизайнера и т.п.).

Абстрактно-логическое мышление связано с оперированием понятиями и непременно предполагает речевое участие. Именно на нем основываются рассуждения.

В познавательном процессе все виды мышления обычно взаимосвязаны. Так, при работе с чертежами и схемами практически невозможно разделить наглядно-образное и абстрактно-логическое мышление.

С субъективной точки зрения любое мышление по своей сути является творческим, продуктивным, поскольку связано с поиском и открытием нового, которое невозможно без опоры на прошлый опыт.

С объективной точки зрения мышление в зависимости от степени новизны продукта, полученного посредством мышления, дифференцируют на

- *продуктивное (творческое)*, характеризующееся высокой новизной своего продукта, своеобразием процесса его получения,
- *репродуктивное*, связанное с усвоением прошлого опыта, усвоением знаний, умений, навыков.

Исследования психологов позволили выяснить ряд препятствий для развития творческого мышления, в частности: излишняя критичность окружающих, стремление немедленно найти ответ (нетерпеливость), стремление пользоваться старыми знаниями и способами (консерватизм), страх; конформизм (боязнь выделиться и стать смешным, тенденция «быть как все»). По утверждению *К. Роджерса*, *творчество* связано с самовыражением, а это возможно только в ситуации безопасности.

По характеру решаемых задач мышление делят на *теоретическое* и *практическое*. Теоретический аспект мышления направлен на открытие законов, свойств объектов. Однако в жизни мыслят не только «теоретики». В своей работе «Ум полководца» *Б.М. Теплов* (1896-1965) показал, что *практическое мышление* – это зрелая форма мышления каждого взрослого [82]. В работе любого организатора, производственника, спортсмена и ежечасно встают вопросы, требующие напряженной мыслительной деятельности. Практическое мышление связано с постановкой целей, выработкой плана действий и часто осуществляется в условиях дефицита времени, что делает его подчас еще более сложным, чем теоретическое мышление.

В мышлении различают основные мыслительные операции:

- *анализ* - мысленное разделение целого на части;
- *синтез* - мысленное объединение частей в единое целое.

Анализ и синтез противоположны и одновременно неразрывны. При этом они могут осуществляться не только в умственном, но и в практическом плане.

Анализ и синтез считаются основными операциями, поскольку все остальные являются их производными.

Сравнение – это установление сходства и различия. По мнению *К.Д. Ушинского* (1824-1870), ни одна мысль не возможна без сравнения. Выделяют следующие уровни сравнения:

- с опорой на восприятие (Кто выше? Что темнее? и т.п.);
- на основе представлений («каким ты был, таким ты и остался»);
- на уровне понятий (в чем сходство и различие ощущений и восприятий?).

Важно, чтобы сравнение проводилось по одинаковым признакам. Невозможно сравнить вес и длину, высоту и цвет и т.п.

Абстрагирование – это выделение какого-либо признака, который начинает рассматриваться независимо от конкретных объектов и явлений. Именно путем абстрагирования были созданы отвлеченные понятия длины, веса, стоимости и т.п.

Конкретизация – операция, противоположная абстрагированию и представляет собой фиксацию какого-либо признака без учёта других. К конкретизации прибегают в ситуации, когда необходимо привести пример подтверждающий какое-либо правило.

Обобщение – это объединение предметов и явлений по общему существенному признаку. Например, сходные признаки в яблоках и грушах позволяют объединять их единым понятием – фрукты.

Классификация – это распределение объектов и явлений по группам в соответствии с определённым признаком.

Сериация – это упорядочивание объектов и явлений по какому-либо признаку. Например, на сериации созданы такие игрушки как матрёшки, пирамидки и т.д.

Логические формы мышления

Понятие – это мысль о предмете или явлении содержащая существенные свойства. Основной формой выражения понятия является слово. Но понятие не всегда равно слову, т.к. есть и такие понятия, которые могут быть выражены разными словами (глаза, очи, орган зрения и т.п.) или несколькими словами одновременно (железная дорога).

Суждение – это есть связь между понятиями. По мнению *Аристотеля*, суждение есть утверждение или отрицание чего-нибудь и чем-нибудь. Суждение выражается в грамматических предложениях. Однако не всякое грамматическое предложение является суждением (например, вопросительное предложение).

Суждения различаются по количественным и качественным характеристикам. С позиций количественных характеристик выделяют:

- *единичные суждения* (Москва - столица России);
- *частные суждения* (сейчас психологию изучают на некоторых факультетах технических вузов);
- *общие суждения* (все реки текут).

С позиций качественных характеристик выделяют отрицательные и утвердительные суждения.

По степени уверенности различают:

- *суждения возможности* («Возможно сегодня целый день будет ясная погода»),
- *фактические суждения*, в которых констатируется определенный факт («Все люди смертны и бессмертны одновременно»),
- *суждения необходимости или неизбежности* («Жизнь невозможно повернуть назад. И время ни на миг не остановишь»).

Как правило суждения образуются двумя способами:

– *непосредственно* (на основе восприятия) например, «этот карандаш очень хрупкий»,

– *опосредовано* (путем рассуждений), например, именно так *Д.И. Менделеев*, опираясь на периодический закон вывел некоторые свойства неизвестных в его время химических элементов.

Умозаключения – это вывод нового суждения на основе исходных суждений, являющихся посылками умозаключений.

Выделяют *три вида умозаключений*:

- *индуктивные* (от частного к общему),
- *дедуктивные* (от общего к частному),
- *по аналогии* (от одного частного случая к другому частному случаю).

Часто дедуктивные умозаключения приобретают форму силлогизма, когда на основе двух суждений делается вывод – умозаключение. Например, деревянные предметы не тонут, карандаш деревянный, следовательно, карандаш не тонет.

В мышлении человека есть свои особенности. Эти различия в мышлении называют качествами ума. Понятие «ум» шире понятия «мышление», потому что «ум» как и понятие «интеллект» включает в себя особенности внимания, восприятия, памяти, деятельности и поведения человека [24].

Индивидуальные особенности мышления зависят прежде всего от знаний и опыта человека. Человек, который уже встречался с определенным типом задач, решает их быстрее, чем тот, кто их видит впервые. Вместе с тем мысли являются подверженными переживаниям, чувствам человека. Так, сильное волнение или страх обычно мешают правильному решению, тормозят мыслительный процесс (например, в ситуации экзамена).

Положительные чувства, напротив, могут значительно активизировать мышление человека. Как показали эксперименты американских психологов, юмористическая формулировка экзаменационных вопросов способствует снижению отрицательных эмоций и значительно активизирует мыслительные процессы.

Индивидуальные особенности связаны и с характером соотношения у человека разных видов мышления. Кроме того, среди индивидуальных особенностей мышления психологи выделяют следующие качества ума:

- *быстроту или скорость образования мысли,*
- *глубину*, т.е. способность проникать в сущность проблемы, явления, события, выявлять основные закономерности и связи, предвидеть дальнейшее развитие,
- *широту или кругозор человека*, который связан с умением привлекать к решению проблемы как можно больше знаний из различных областей; при этом не следует путать широту мышления с его поверхностью, разбросанностью и разрозненностью знаний,
- *самостоятельность*, т.е. умение видеть новые проблемы, новые задачи и решать их по-своему, самостоятельность является творческой основой мышления, при отсутствии которой люди, как правило, опираются на мнение других, используют готовые правила и пути решения задач,
- *критичность*, т.е. способность объективно оценивать сложившиеся условия и полученные результаты, постоянно анализировать их, взвешивая все «за» и «против»,
- *гибкость* - отказ от стереотипного взгляда или подхода, шаблонной точки зрения, выбор новых способов и средств решения проблем, способность быстро учитывать изменения условий и ситуации, возможность решать одну и ту же задачу разными способами; по мнению многих исследователей (*Э.-П. Торранс, Д.-П. Гилфорд, В.С. Юркевич* и др.) гибкость является важнейшим показателем творческого мышления [94; 73].

Мышление и речь

Для мышления человека весьма существенна его связь с речью и языком. Человеческое мышление не возможно без языка, в каких бы формах оно не осуществлялось. Если мышление животных всегда наглядно и имеет дело с предметами, которые находятся в данный момент в поле их зрения, то речь позволяет человеку отвлекаться от познавательного объекта, выражая, то или иное представление о нем в слове.

У человека речь является не только средством общения но и инструментом мышления. При этом в речи мысль не только формулируется, но и формируется. По выражению *Л.С. Выготского*, речь представляет собой процесс превращения мысли в слово, материализация мысли [73]. Таким образом, слово становится оболочкой мысли, формой ее существования. Мыслить – значит оперировать понятиями.

Чтобы мыслить, необходимо знать слова, обозначающие понятия. Поэтому овладение языковыми средствами является необходимым условием развития мышления. Язык выступает важнейшим средством создания мысли. Речь в индивидуальном пользовании является средством мышления. *Л.С. Выготский* назвал такую речь – речевым мышлением. По его мнению, слово также относится к речи, как и к мышлению. Именно в значении слова заложено его единство, которое называется речевым мышлением.

В настоящее время относительно вопроса взаимосвязи речи и мышления большинство психологов придерживаются компромиссной точки зрения: речь и мышление неразрывно связаны, но представляют собой независимые реальности как по генезису (происхождению и развитию), так и по своему функционированию.

В работах *Л.С. Выготского* убедительно показано, что мышление и речь первоначально выполняют разные функции и развиваются отдельно [73; 77].

В процессе онтогенеза мышление появляется раньше речи. Оно обособляется от практической деятельности и первоначально существует в форме разумных действий. Речь появляется несколько позже, хотя механизмы речи начинают развиваться уже с первых дней жизни, формируясь на основе речевого общения. При этом исходная функция речи – коммуникативная.

По мнению *Л.С. Выготского*, речь развивается от конкретного к общему (например, слово кошка первоначально означает конкретное животное, а затем всех представителей семейства кошачьих). Мышление развивается от общего к конкретному (так, для малыша кошка – это все, что пушистое и мягкое, например, мех, в последствии – это конкретное животное).

С момента, когда слово начинает носить обобщенный характер, (второй год жизни) мышление и речь постепенно переkreщиваются. И только когда словом овладевают как понятием (12-14 лет) происходит полное слияние речи и мышления, с этого момента их бывает сложно отделить друг от друга.

Согласно *Л.С. Выготскому*, развитие взаимодействия мышления и речи проходит несколько этапов:

- слова - результат совершенных практических действий;

– одновременное использование мышления и речи, когда практические действия сопровождаются словами, как бы комментируется;

– планирование - речь значительно предшествует совершаемым практическим действиям.

Следует отметить, что, несмотря на свою взаимосвязь, мышление и речь не тождественны друг другу. Известно, что одну и ту же мысль можно высказать различными словами, в то же время бывают ситуации, когда с трудом находятся нужные слова, чтобы выразить определенную мысль или напротив, человек говорит слова, не понимая находящегося за ними смысла, как, например, в случае некоторых детских считалок: «Эники-беники ели вареники, эники-беники – клоц».

С одной стороны, мышление значительно шире чем речь, т.к. опирается не только на язык (например, действенное и образное мышление). С другой стороны – речь шире мышления, т.к. передает не только понятийное содержание, но и эмоциональное отношение.

Образы, которыми оперирует человек, включают в себя не только воспринятые ранее предметы и явления. Образы позволяют человеку выйти за пределы реального мира во времени и пространстве. Именно эти образы, преобразующие, видоизменяющие человеческий опыт, являются основной характеристикой *воображения*.

Воображение, как основа всякой творческой деятельности, проявляется во всех сторонах культурной жизни, делая возможным художественное, научное и техническое творчество. В этом смысле все, что окружает нас и что сделано рукой человека, весь мир культуры в отличие от мира природы – все это является продуктом человеческого воображения и творчества, основанного на этом воображении [24; 52; 67; 74; 95; 99]. Аналитико-синтетический характер проявляется в *приемах воображения*:

– элементарная форма синтезирования образов – это *агглютинация* – «склеивание» различных, в повседневной жизни не соединяемых качеств, свойств, частей (русалка, кентавры, избушка на курьих ножках); агглютинация широко используется как в художественном творчестве (образ Наташи Ростовской - синтез черт жены Л.Н. Толстого и ее сестры), так и в техническом творчестве (аккордеон = фортепиано + баян, экскаватор, троллейбус);

– аналитическим приемом создания образов можно считать *акцентирование*, когда в создаваемом образе выделяется, особо подчеркивается какая-либо часть, деталь (самое существенное, самое важное), это широко используется при создании карикатур (болтун – с длинным языком, чревоугодник – с объемным животом);

– *схематизация* – синтетический прием сглаживания различий, когда черты сходства выступают на первый план (например, национальные орнаменты);

– более сложный синтетический прием воображения – *типизация*, создание образа человека (тип – индивидуальный образ, в котором соединены в одно целое наиболее характерные признаки людей целой группы, например, этнический образ, литературный образ Отелло, Обломова, Гамлета, Печерина и др.), Э. Асадов в стихотворении «Эпитафия на могиле карьериста» создает яркий образ типичного карьериста»

«...Всю жизнь он лез на высшие места,
Где с применением подлости, где – силы,
И хоть судьбой подведена черта,
Спасибо, есть надгробная плита,
А то б он вылез даже из могилы...»

– *гиперболизация* – это *увеличение* (гипербола) или *уменьшение* (литола) определенного объекта или субъекта (городок в табакерке, великан, Дюймовочка), а также изменение количества частей предмета (дракон с семью головами).

1.9. Характер и темперамент личности

Я не то, что со мной случилось,
я – то, чем я решил стать.
К.-Г. Юнг

Индивид, личность. Человек на свет рождается уже человеком. Это утверждение только на первый взгляд кажется истиной, не требующей доказательств. Дело в том, что у человеческого зародыша в генах заложены природные предпосылки для развития собственно человеческих признаков и качеств. Таким образом, доказывается факт принадлежности младенца к человеческому роду, что фиксируется в

понятии «индивид» (в отличие от детеныша животного, которого сразу же после рождения на свет и до конца его жизни именуют особью). В понятии «индивид» воплощена родовая принадлежность человека. Индивидом можно считать и новорожденного, и взрослого на стадии дикости, и высокообразованного жителя цивилизованной страны.

Следовательно, говоря о конкретном человеке, что он индивид, мы по существу утверждаем, что он потенциально человек.

Если черты индивидуальности не представлены в системе межличностных отношений, то они оказываются несущественными для характеристики личности индивида и не получают По своему происхождению и способам осуществления выделяют обычно два условий для развития. Индивидуальные особенности человека до известного времени остаются «немыми», пока они не станут необходимыми в системе межличностных отношений, субъектом которых выступит данный человек как личность.

Размышляя о *темпераменте*, обычно имеют в виду 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, с которой проявляются у него влечения. *Темперамент* – это динамическая характеристика психической деятельности индивида, индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют тип темперамента [12].

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной стройной программе. Однако для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента.

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий для возникновения какой-либо психической реакции человека, какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние и внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон, даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Темп реакций характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамику жестов, быстроту ума.

Экстраверсия/интроверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Эмоциональная возбудимость характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Учитывая перечисленные свойства, основным типам темперамента можно дать следующие психологические характеристики.

С древности принято различать четыре основных типа темпераментов: *холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический*. Каждый из этих темпераментов может быть определен соотношением впечатлительности и импульсивности как основных психологических свойств темперамента [28].

Сангвиник – человек с заметной психической активностью, быстро отзывающийся на окружающие события, стремящийся к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности, живой, подвижный, с выразительной мимикой и движениями, экстраверт.

Флегматик – человек невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний. Как правило, трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Холерик – человек очень энергичный, способный отдаваться делу с особой страстностью, быстрый и порывистый, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями. Возможны затруднения в переключении внимания, он, скорее, экстраверт.

Меланхолик – человек впечатлительный, с глубокими переживаниями; легкоранимый, но внешне слабо реагирующий на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи. Большинство меланхоликов интровертированы.

Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено.

Будучи динамической характеристикой всех проявлений личности, темперамент в своих качественных свойствах впечатлительности, эмоциональной 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 subordinируются – поведению, убеждениям, волевым и интеллектуальным качествам человека.

В переводе с греческого «*характер*» означает «чеканка», «примета». Действительно, *характер* – это особые приметы, которые приобретает человек, живя в обществе. Подобно тому, как индивидуальность личности проявляется в особенностях протекания психических процессов (хорошая память, богатое воображение, сообразительность) и в чертах темперамента, она обнаруживает себя и в чертах характера [28].

Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельно-

сти и общении, обуславливающих типичные для индивида способы поведения.

Личность человека характеризуется не только тем, что он делает, но и тем, как он это делает. Действуя на основе общих интересов и разделяемых всеми убеждений, стремясь в жизни к общим целям, люди могут обнаруживать в своем общественном поведении, в своих поступках и деяниях не одинаковые, порой противоположные индивидуальные особенности.

Индивидуальные особенности, образующие характер человека, относятся в первую очередь к воле (например, решительность или неуверенность, боязливость), к чувствам (например, жизнерадостность или угнетенность), но, в известной мере, и к уму (например, легкомыслие или вдумчивость). Впрочем, проявления характера являются комплексными образованиями и в ряде случаев практически не поддаются разнесению по разрядам волевых, эмоциональных и интеллектуальных процессов (к примеру, подозрительность, великодушие, щедрость, злопамятность).

Важнейшим моментом в формировании характера является то, как человек относится к окружающей среде, к самому себе, к другим. Эти отношения являются основанием для классификации важнейших черт характера.

Характер человека проявляется, во-первых, в том, как он относится к другим людям: родным и близким, товарищам по работе и учебе, знакомым. Устойчивая и неустойчивая привязанность, принципиальность и беспринципность, правдивость и лживость, тактичность и грубость обнаруживают отношение человека к другим людям.

Во-вторых, показательно для характера отношение человека к себе: самолюбие и чувство собственного достоинства, или приниженность, или неуверенность в своих силах. У одних людей на первый план выступают себялюбие и эгоцентризм (помещение себя в центр событий), у других – самоотверженность в борьбе за общее дело.

В-третьих, характер обнаруживается в отношении человека к делу. Так, к числу наиболее ценных черт характера относятся добросовестность и исполнительность, серьезность, энтузиазм, ответственность за порученное дело и озабоченность его результатами.

В-четвертых, характер проявляется в отношении человека к вещам (не только отношение вообще к собственности, но и аккуратное

или небрежное обращение со своими вещами, с одеждой, обувью, книгами и учебными пособиями и т.д.).

Деятельность человека, его поведение прежде всего определяются теми целями, которые он ставит перед собой, и детерминантой его поведения и деятельности всегда остается направленность его личности – совокупность его интересов, идеалов и убеждений. Однако два человека, у которых в направленности личности обнаруживается много общего и цели которых совпадают, могут существенно различаться по используемым ими способам достижения этих целей. За этими различиями стоят особенности характера личности. В характере человека как бы заложена программа типичного его поведения в типичных обстоятельствах. Черты характера, таким образом, обладают определенной побуждающей, мотивирующей силой, которая в наибольшей степени обнаруживает себя в стрессовых ситуациях при необходимости осуществлять выбор действий, преодолевать значительные трудности.

Характер, как и темперамент, обнаруживает зависимость от физиологических особенностей человека, и прежде всего от типа нервной системы. Свойства темперамента накладывают свой отпечаток на проявления характера, определяя динамические особенности их возникновения и протекания. Итак, черты темперамента и характера образуют практически неделимый сплав, обуславливающий общий облик человека, характеристику его индивидуальности.

Особенности темперамента могут противодействовать или способствовать развитию определенных сторон характера. Флегматику труднее, чем холерику или сангвинику, сформировать у себя инициативность и решительность. Для меланхолика серьезная проблема – преодоление робости и тревожности. Формирование характера, осуществляющееся в группе высокого уровня развития, создает благоприятные условия для развития у холериков большей сдержанности и самокритичности, у сангвиников – усидчивости, у флегматиков – активности.

Возникновение свойств характера, его природа, возможность или невозможность изменения являются предметом давних дискуссий психологов и нередко поводом для категоричных суждений, собственных обыденному сознанию.

Социальной зрелости индивид достигает, обладая системой сложившихся черт характера. Чем же объяснить, что жизнь «чеканит» личность человека даже в сходных условиях по различным образцам? Прежде всего, надо признать, что «исходный материал», действительно, у разных людей не одинаков.

Человек рождается с различными особенностями функционирования головного мозга, эндокринной системы, склонностью к аффектам. Эти особенности определяют условия, в которых будет развиваться психика личности. Эти различия в физиологических условиях – лишь первая причина различий характеров людей [46].

Надо иметь в виду и то, что «сходные условия жизни» (даже в одной семье) – понятие относительное. Один тот факт, что старший брат привык считать себя старшим и в чем-то превосходящим младшего брата, создает далеко не сходные обстоятельства, способствующие и препятствующие формированию таких черт характера, как заносчивость или заботливость, ответственность или безразличие, самоотверженность или зависть.

Однако вместе с тем существует много других условий, которые не являются идентичными. Характер – во многом результат самовоспитания. В характере аккумулируются привычки человека. Характер проявляется в деятельности людей, но в ней же он и формируется. Характер не дан человеку от природы. Нет характера, которого нельзя бы было скорректировать. Ссылки на то, что «у меня такой характер, и я с собой ничего не могу поделать», психологически совершенно несостоятельны. Каждый человек отвечает за проявления своего характера и в состоянии заняться самовоспитанием.

Итак, характер – прижизненное приобретение личности, включающейся в систему общественных отношений, в совместную деятельность и общение с другими людьми и тем самым обретающей свою индивидуальность.

Накладывая отпечаток на внешность человека, характер получает свое наиболее яркое выражение в его поступках, поведении, деятельности. О характере следует судить в первую очередь на основании поступков людей, в которых наиболее полно отражается их сущность.

Известна восточная поговорка: «Посей поступок – пожнешь привычку, посей привычку – пожнешь характер, посей характер –

пожнешь судьбу». Система привычных действий и поступков – фундамент характера человека. От анализа поступков к синтезу их в характере, в психологическом облике личности и от понятого характера к уже предвиденным и ожидаемым поступкам – таков путь проникновения в сущность индивидуального характера.

Человек по своему существу деятелен. Движения и действия, выполнение которых становится в определенных условиях потребностью для человека, как известно, называются привычками. Самый удачный портрет не дает столько сведений о характере человека, как его привычные действия и движения.

И все-таки объективные и неопровержимые данные о характере человека дают не эти произвольные действия и движения человека и не черты его внешнего облика, а его сознательные и преднамеренные действия и поступки. Именно по поступкам мы судим о том, что представляет собой человек.

В истории науки получили широкое распространение классификации характера на основе различных признаков. Классификация *К. Леонгарда*, представленная далее, основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и представляет как самостоятельные следующие типы характеров [27].

Гипертимный тип. Отличается повышенным настроением, оптимистичен, чрезвычайно контактен, быстро переключается с одного дела на другое. Не доводит начатое дело до конца, недисциплинирован, склонен к аморальным поступкам, необязателен, самооценка завышена. Конфликтен, часто выступает инициатором конфликтов.

Дистимный тип. Противоположен гипертимному типу. Отличается пессимистическим настроением, неконтактен, предпочитает одиночество, ведет замкнутый образ жизни, склонен к занижению самооценки. Редко вступает в конфликты с окружающими. Высоко ценит дружбу, справедливость.

Циклоидный тип. Отличается довольно частыми периодически сменами настроения. В период подъема настроения поведение гипертимно, а в период спада – дистимно. Самооценка устойчива. Конфликтен, особенно в период подъема настроения. В конфликте непредсказуем.

Возбудимый тип. Отличается низкой контактностью в общении. Занудлив, угрюм, склонен к хамству и брани. Неуживчив в коллекти-

ве, властен в семье. В эмоционально спокойном состоянии добросовестен, аккуратен. В состоянии эмоционального возбуждения вспыльчив, плохо контролирует свое поведение. Конфликтен, часто выступает инициатором конфликтов, в конфликте активен.

Застревающий тип. Отличается умеренной общительностью, занудлив, склонен к нравоучениям, часто занимает позицию «родителя». Стремится к высоким показателям в любом деле, предъявляет повышенные требования к себе, чувствителен к социальной справедливости. Обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен, ревнив.

Педантичный тип. Отличается добросовестностью, аккуратностью в делах. В служебных отношениях – бюрократ, формалист, легко уступает лидерство другим. В конфликты вступает редко. Однако его формализм может провоцировать конфликтные ситуации. В конфликте ведет себя пассивно.

Тревожный тип. Отличается низкой контактностью, неуверенностью в себе, минорным настроением. Самооценка занижена. Вместе с тем, для него характерны такие черты, как дружелюбие, самокритичность, исполнительность. Редко вступает в конфликты, играя в них пассивную роль, преобладающие стратегии поведения в конфликте - уход и уступка.

Эмотивный тип. Отличается стремлением к общению в узком кругу. Устанавливает хорошие контакты только с небольшим избранным кругом людей. Чрезмерно чувствителен. Слезлив. Вместе с тем, для него характерны доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Редко вступает в конфликты. В конфликтах играет пассивную роль, склонен к уступкам.

Демонстративный тип. Отличается легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадой власти и славы. Склонен к интригам. Обходителен, артистичен. Вместе с тем, люди данного типа эгоистичны, лицемерны, хвастливы. Конфликтен. В конфликтах активен.

Экзальтированный тип (восторженное, возбужденное состояние, болезненная оживленность). Отличается высокой контактностью. Словоохотлив, влюбчив. Привязан и внимателен к друзьям и близким, подвержен сиюминутным настроениям.

Таким образом, характер имеет социальную природу, т.е. зависит от мировоззрения человека, содержания и характера его деятель-

ности, от социальной группы, в которой он живет и действует, от активного взаимодействия с другими людьми.

1.10. Способности личности

Если вы одаренный человек,
это не значит, что вы что-то получили.

Это значит,
что вы можете что-то отдать.

К.-Г. Юнг

Способности – это индивидуально-психологические особенности человека, отвечающие требованиям данной деятельности и являющиеся условием успешного ее выполнения [29].

Обратим внимание на важнейшие стороны этого определения. Во-первых, способности – это индивидуальные особенности, то есть то, что отличает одного человека от другого. Во-вторых, это не просто особенности, а психологические особенности. Поэтому длинные пальцы, гибкие пальцы (особенности пианиста, скрипача) или высокий рост (особенности баскетболиста) не являются способностями, хотя и помогают добиться успеха в соответствующей деятельности. И наконец, способности – это не всякие индивидуально-психологические особенности, а лишь те, которые соответствуют требованиям определенной деятельности.

К способностям относятся, например, музыкальный слух и чувство ритма, нужные для успешного занятия музыкой; конструктивное воображение, необходимое для выполнения деятельности конструктора, инженера.

Наряду с индивидуальными особенностями психических процессов (ощущений и восприятия, памяти, мышления, воображения), способностями являются и более сложные психологические особенности. Это более сложные индивидуально-психологические особенности, которые формируются на базе тех или иных особенностей личности и включают в себя эмоционально-волевые моменты, элементы отношения к деятельности и некоторые особенности психических процессов, но не сводятся к каким-либо частным психическим проявлениям (таковы, например, педагогический такт, математиче-

ская направленность ума или эстетическая позиция в области литературного творчества).

Что дает основание говорить о наличии у человека способностей к какой-либо деятельности? Основанием служат два показателя: *быстрота овладения деятельностью* и *качество достижений*. Человека считают способным, если он, во-первых, быстро и успешно овладевает какой-либо деятельностью, легко, по сравнению с другими людьми, приобретает соответствующие умения и навыки и, во-вторых, добивается достижений, значительно превосходящих средний уровень.

Каждая деятельность (музыкальная, конструктивная, математическая, коммуникативная, литературная и т. д.) предъявляет человеку определенные требования к его психическим процессам, работе анализаторов, скорости реакций, к свойствам личности. Одни люди могут обладать соответствующими качествами, у других они могут быть слабо развиты.

Любая деятельность требует от человека не одной, а целого ряда взаимосвязанных способностей. Так, литературные способности включают в себя, помимо уже упомянутой эстетической позиции, впечатлительность, наблюдательность, образную память, творческое воображение, способность к точному и выразительному языку.

Недостаток, слабое развитие какой-либо одной частной способности, может быть компенсирован за счет усиленного развития других. Это свойство компенсации способностей дает довольно широкие возможности для овладения различными видами деятельности, выбора профессии. Отсутствие отдельной частной способности можно компенсировать также упорным трудом, настойчивостью, напряжением сил [12].

Способности формируются, а следовательно, и обнаруживаются только в процессе соответствующей деятельности. Не наблюдая человека в деятельности, нельзя судить о наличии или отсутствии у него способностей.

Человек не рождается способным к той или иной деятельности, его способности формируются, складываются, развиваются в правильно организованной соответствующей деятельности в течение

его жизни под влиянием обучения и воспитания. Иными словами, способности – *прижизненное, а не врожденное образование.*

В деятельности, направленной на удовлетворение потребностей, исторически создавались и развивались способности людей. В ходе исторического развития человеческого общества возникали новые потребности, люди создавали новые области деятельности, тем самым стимулируя развитие новых способностей.

Следует подчеркнуть тесную и неразрывную связь способностей со знаниями, умениями и навыками. С одной стороны, способности зависят от знаний, умений, навыков – в процессе приобретения знаний, умений, навыков развиваются способности. С другой стороны, знания, умения и навыки зависят от способностей. Способности позволяют быстрее, легче, прочнее и глубже овладеть соответствующими знаниями, умениями и навыками.

Известную роль в развитии способностей играют биологические факторы, являющиеся предпосылками развития способностей. Такие природные предпосылки развития способностей называют *задатками.*

Задатки – некоторые врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, анализаторов, которые обуславливают природные индивидуальные различия между людьми.

Задатки влияют на процесс формирования и развития способностей. При всех прочих равных условиях наличие благоприятных для данной деятельности задатков способствует успешному формированию способностей, облегчает их развитие [27].

К задаткам относятся некоторые врожденные особенности зрительного и слухового анализаторов. В качестве задатков выступают также типологические свойства нервной системы, от которых зависит быстрота образования временных связей, их прочность, сила сосредоточенного внимания, выносливость нервной системы, умственная работоспособность. В настоящее время установлено, что наряду с тем, что типологические свойства (сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов) характеризуют нервную систему в целом, они могут совершенно по-другому характеризовать работу отдельных областей коры головного мозга (зрительной, слуховой, двигательной и т. д.). В этом случае типологические свойства являются *парциальными* («парциальный» в переводе с латинского означа-

ет «частичный», «отдельный»), так как характеризуют работу лишь отдельных участков коры мозга. Парциальные свойства уже более определенно можно считать задатками способностей, связанных с работой зрительного или слухового анализатора, с быстротой и точностью движений.

В качестве задатков следует рассматривать также уровень развития и соотношение первой и второй сигнальной систем. В зависимости от особенностей соотношения между сигнальными системами И. П. Павлов различал три типа высшей нервной деятельности: *художественный тип* с относительным преобладанием первой сигнальной системы; *мыслительный тип* с относительным преобладанием второй сигнальной системы; *средний тип* с относительной уравновешенностью сигнальных систем. Для людей художественного типа характерна яркость непосредственных впечатлений, образность восприятия и памяти, богатство и живость воображения, эмоциональность. Люди мыслительного типа склонны к анализу и систематизации, к обобщенному, абстрактному мышлению.

Задатками могут являться и индивидуальные особенности строения отдельных участков коры головного мозга.

Следует помнить, что задатки не заключают в себе способности и не гарантируют их развитие. *Задатки* – это только одно из условий формирования способностей. Ни один человек, какими бы благоприятными задатками он ни обладал, не может стать выдающимся художником, математиком, поэтом, не занимаясь много и настойчиво соответствующей деятельностью.

Нельзя считать, что каждой способности соответствует свой отдельный задаток. Задатки многозначны. Это значит, что на основе одного и того же задатка могут вырабатываться разные способности. Так, на основе такого задатка, как быстрота, точность, тонкость и ловкость движений, могут в зависимости от условий жизни и деятельности выработаться и способности к плавным и координированным движениям тела гимнаста, и способности к тонким и точным движениям рук хирурга, и способности к быстрым и пластичным движениям пальцев скрипача. На основе художественного типа могут сложиться способности и актера, и писателя, и художника, и музыканта; на основе мыслительного типа – способности и математика, и лингвиста, и философа.

Различают способности разного уровня – учебные и творческие. *Учебные способности* связаны с усвоением уже известных способов выполнения деятельности, приобретением знаний, умений, навыков. *Творческие способности* связаны с созданием нового, оригинального продукта, с нахождением новых способов выполнения деятельности. С этой точки зрения различают способности к усвоению, изучению математики и творческие математические способности и другие. Однако для резкого обособления учебных и творческих способностей нет оснований: учебная деятельность обычно включает в себя и элементы субъективного творчества.

Различают также *общие умственные и специальные способности*. *Общие умственные способности* – это способности, которые необходимы для выполнения не какой-то одной, а многих видов деятельности; эти способности отвечают требованиям, которые предъявляют не один, а целый ряд относительно родственных деятельностей. К общим умственным способностям относят такие качества ума, как умственная активность, критичность, систематичность, быстрота умственной ориентировки, высокий уровень аналитико-синтетической деятельности, сосредоточенное внимание. *Специальные способности* – это способности, которые необходимы для успешного выполнения какой-либо определенной деятельности – музыкальной, художественной, конструктивно-технической. Эти способности также представляют собой единство отдельных частных способностей.

Успешное осуществление той или иной деятельности даже при наличии способностей зависит от определенного сочетания качеств личности. Одни только способности, не сочетающиеся с соответствующей направленностью личности, ее эмоционально-волевыми свойствами, не могут привести к высоким достижениям. Прежде всего способности тесно связаны с активным положительным отношением к соответствующей деятельности, интересом к ней, склонностью заниматься ею, переходящей на высоком уровне развития в страстную увлеченность, в жизненную потребность в этом виде деятельности [29].

Интересы проявляются в стремлении к познанию объекта, основательному изучению его во всех деталях. *Склонность* – стремление выполнить соответствующую деятельность. У способных к опре-

деленной деятельности детей и взрослых интересы и склонности, как правило, сочетаются. Интересы и склонности к определенной деятельности развиваются обычно в единстве с развитием способностей к ней [26].

Для успеха в деятельности, кроме наличия способностей, интересов, склонностей, необходим ряд черт характера: трудолюбие, организованность, сосредоточенность, целеустремленность, настойчивость. Без наличия этих качеств даже выдающиеся способности не приведут к надежным, значительным достижениям.

Многие полагают, что способным людям все дается легко и просто, без особого труда. Однако данное утверждение неоднозначно. Для развития способностей требуется длительное, упорное учение и большой, напряженный труд. Как правило, способности всегда сочетаются с большой трудоспособностью и трудолюбием. Недаром все талантливые люди подчеркивают, что талант – это труд, умноженный на терпение, это склонность к бесконечному труду.

Очень важны такие качества личности, как самокритичность, требовательность к себе. Эти качества рождают неудовлетворенность первыми результатами труда и желание сделать еще лучше, совершеннее.

Высокий уровень развития способностей называют *талантом*. Это наиболее благоприятное сочетание способностей, дающих возможность особенно успешно, творчески выполнять определенную деятельность, с одной стороны; склонности к этой деятельности, своеобразной потребности в ней – с другой; большого трудолюбия и настойчивости – с третьей. Талант может проявляться в любой человеческой деятельности, а не только в области науки или искусства. Поэтому талантливым может быть и лечащий врач, и учитель, и летчик, и менеджер.

Как уже отмечалось, способности формируются и развиваются в деятельности. Поэтому для развития способностей необходимо включать ребенка с ранних лет в доступную его возрасту деятельность.

Каждый нормальный и здоровый в психическом отношении человек имеет общие способности, необходимые для успешного обучения в школе, иначе говоря, каждый способен получить среднее образование, овладеть учебным материалом в пределах учебной про-

граммы. Неспособность же к тому или иному учебному предмету порой объясняется отсутствием некоторых знаний и умений, проявлением тех или иных индивидуальных особенностей темперамента и характера, недостаточной эмоционально-волевой саморегуляцией.

Способности формируются и развиваются в той деятельности, в которой они находят себе применение. Бездеятельный человек, безучастный к какому бы то ни было труду, обычно и не проявляет способностей. Чем разнообразнее и содержательнее деятельность, тем больше возможностей для развития способностей. Однако не всякая деятельность, в которую включен субъект, автоматически формирует и развивает способности к ней. Для того чтобы деятельность положительно влияла на развитие способностей, она должна удовлетворять следующим условиям:

- вызывать у человека сильные и устойчивые *положительные эмоции, удовольствие;*
- *по возможности быть творческой;*
- способствовать организации деятельности субъекта так, чтобы он, реализуя цели данной деятельности, всегда как бы *немного превосходил самого себя, свои наличные возможности и уже достигнутый им уровень выполнения деятельности.*

1.11. Эмоционально-волевая регуляция личности

И будешь тверд в удаче и
в несчастье,
которым, в сущности, це-
на одна.
Р. Киплинг

В психологической литературе можно встретить два основных термина «чувства» и «эмоции». У исследователей мы находим несколько точек зрения в определении этих понятий. Так, некоторые из них рассматривают чувства и эмоции как тождественные понятия; другая группа ученых считает чувства высшими социальными эмоциями, эмоции – простейшими состояниями, связанными с удовлетворением/неудовлетворением потребностей. В контексте третьей

точки зрения исследователи рассматривают эмоции как форму проявления чувств [9; 24; 74; 90; 95].

По мнению *К.К. Платонова*, эмоции отражают объективные отношения внешнего мира к организму (биологические потребности), тогда как чувства есть отражение объективных к нуждам личности (социальным потребностям). Эмоция является формой психического отражения, ранее других возникающей как в фило-, так и онтогенезе («Переживать мы начинает раньше, чем мыслить») [9; 85; 90].

Человеческие чувства имеют длительную историю филогенетического развития, в ходе которого они стали выполнять целый ряд специфических функций.

Выражение отражательной функции чувств состоит в оценивании того или иного события, в определении его положительных или отрицательных свойств и факторов, в реагировании на него определенным образом. Отражательная функция чувств создает условия, при которых человек ориентируется в окружающем мире, оценивая явления, предметы, события с позиции их желательности. В этой связи психологи выделяют сигнальную роль чувств. Именно чувства сигнализируют человеку о степени удовлетворения его потребностей, о тех преградах, которые встречаются ему на пути, обращая внимание на те или иные обстоятельства [24; 25; 27; 46; 74; 77; 90].

Отражательная функция чувств взаимосвязана с функцией регуляции/стимулирования: например, человек изменяет скорость и траекторию движения, испытывая страх перед быстро приближающимся автомобилем.

Приспособительная функция определена значимостью тех или иных условий для удовлетворения актуальных для человека потребностей. Психологи выделяют также и подкрепляющую функцию чувств: важные для человека события, вызывающие у него сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти.

Коммуникативная функция чувств проявляется у человека в мимических и пантомимических движениях, информирующих других людей об оценке тех или иных событий и явлений, об отношении к ним. Исследователями отмечается, что успешнее распознаются такие эмоции, как ужас, отвращение, удивление. При этом важно подчеркнуть значимость движений и микродвижений рта в распознавании и

интерпретации эмоций. Коммуникативная функция чувств связана с интерактивной, т.е. те или иные положительные и отрицательные эмоции (горе – радость, восторг – гнев), которые испытывает индивид, вызывают определенную реакцию у окружающих [24; 25; 27; 46; 74; 77; 90].

Психологические теории чувств

В соответствии с теорией *Джемса – Ланге* эмоции возникают в результате изменений, вызываемых внешним воздействием как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов. Исследователи считали, что человек «печален потому, что плачет; испытывает страх, поскольку дрожит, а испытывает радость, так как смеется» [90; 95]. Иначе, периферические органические изменения, которые обычно рассматриваются как следствие эмоций, стали их причиной [24; 25; 74; 77; 90].

Л. Фестингер, автор теории когнитивного диссонанса, считал, что возникновение определенных эмоций является причиной соответствующих действий и поступков. Следуя теории Л. Фестингера, диссонанс является негативным эмоциональным состоянием, которое возникает у субъекта в результате воздействия на него двух взаимоисключающих/противоположных сведений об одном объекте, явлении. Состояние диссонанса субъективно переживается как дискомфорт, от которого стремятся избавиться. Для этого человек может использовать два пути: изменить свои ожидания так, чтобы они соответствовали реальности, или найти новые «знания», соответствующие имеющимся ожиданиям [24; 25; 74; 77; 90].

Информационная теория *П.В. Симонова* объясняет возникновение эмоций удовлетворением потребностей человека [24; 25; 74; 77; 90].

Данная теория П.В. Симонова может быть выражена формулой: $\text{Э} = - \text{П} (\text{Ин} - \text{Ис})$; где Э – эмоция; П – потребность; Ин – информация, необходимая для удовлетворения существующей потребности; Ис – информация о реально существующих средствах, которыми человек располагает на данный момент времени для удовлетворения потребности.

Интерпретация представленной формулы позволяет сделать следующие выводы.

– отсутствие какой-либо потребности у человека ($\Pi=0$) предполагает и отсутствие у человека эмоции ($\Theta=0$);

– человек может не испытывать эмоции тогда, когда он обладает необходимыми ресурсами для осуществления потребности ($I_n - I_c = 0$, т.е. $I_n = I_c$).

– наличие или избыток информации, необходимой для удовлетворения потребности ($I_c > I_n$) приводит к появлению у индивида положительных переживаний, а недостаток этой информации ($I_c < I_n$) – к отрицательным переживаниям.

Таким образом, человеку свойственно как сознательно, так и бессознательно сравнивать необходимую для удовлетворения его потребностей информацию с той, которой он обладает, при этом испытывает разные эмоции.

Чувства имеют ряд характеристик. Им свойственны личностный характер (значимость явлений для индивида); полярность; глубина, интенсивность, устойчивость, продолжительность, степень осознанности; амбивалентность. Важнейшей характеристикой чувств является их интегральность – исключительность по отношению к другим проявлениям и реакциям человека [24; 25; 74; 77; 90].

Эмоции определяются как непосредственные реакции на объект, связанные с оценкой этого объекта.

Аффект проявляется в бурной, кратковременной и ярко выраженной реакции на объект.

Настроение является длительным состоянием, определяющим поведение человека продолжительное время. Настроение может характеризоваться как слабой степенью выраженности, так и более насыщенной.

Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Страсть всегда предметна и избирательна, при этом все остальное, не связанное с предметом страсти, кажется человеку второстепенным, не имеющим значения, и нередко попросту упускается из вида.

Под *волей* понимают психический процесс, сутью которого является сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолеть внутренние и внешние препятствия при совершении целенаправленных действий и поступков [24; 25; 27; 46; 74; 77; 90].

Центральная функция воли заключается в сознательной саморегуляции, которая проявляется в активизирующей (побудительной или стимулирующей) функции (совершение необходимых действий), а также тормозящей функции (способность воздерживаться от определенных нежелательных действий).

Воля социальна по происхождению, волевая активность человека детерминирована социальными условиями и носит исторический характер.

Физиологической основой воли является деятельность пирамидных клеток, расположенных в одном из слоев коры мозга, в области передней центральной извилины [24; 46; 74; 77; 90].

Особое значение для воли приобретает вторая сигнальная система, осуществляющая всю сознательную и целесообразную регуляцию человеческого поведения. В целом, воля имеет условно-рефлекторную природу [24; 46; 74; 77; 90]. Исследования школы А.Р. Лурия позволили выделить некоторые направления нарушений волевой сферы, а именно: снижение силы мотива, безынициативность, недостаточная способность к произвольной регуляции движений и психических процессов [24; 46; 74; 77; 90].

Психологи выделяют четыре типа критериев воли: волевые действия, выбор мотивов и целей, регуляция внутренних состояний человека, его действий, психических процессов, волевые качества личности.

Основной единицей воли признаются волевые действия, также как и все произвольные действия, носящие сознательный и целенаправленный характер. Специфику волевому действию придает волевое усилие, которое определяется через своеобразное напряжение и мобилизацию сил. Основным критерием волевого действия признается наличие исходного или появляющегося при его осуществлении дефицита побуждения (или торможения), а также конкуренция (борьба) мотивов [24; 46; 74; 77; 90]. Следует заметить, что волевые действия каждого человека имеют свою особую неповторимость и определяются основными волевыми качествами данной личности.

Сила воли – одна из характеристик воли, ярче всего проявляющаяся в том, какие препятствия преодолены человеком, и какие результаты при этом получены. Именно препятствия, преодолеваемые человеком посредством волевых действий, являются объективным

показателем его силы воли. Как личностная характеристика сила воли проявляется также и в том, от каких соблазнов и искушений отказывается человек, как умеет сдерживать свои чувства, не допускать импульсивных действий.

Обобщенной характеристикой волевого действия является и целеустремленность, под которой понимают сознательную и активную направленность личности на определенный результат деятельности. Психологи рассматривают целеустремленность как важнейшее мотивационно-волевое свойство личности, определяющее содержание и уровень развития всех других волевых качеств. Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Такие люди точно знают, чего хотят, куда идут, за что борются.

Начальный этап волевого действия во многом зависит от такого качества как инициативность, в основе которого лежит разнообразие новых идей, планов, умение творчески подходить к выбору целей, способность что-либо предпринимать без внешней стимуляции. Инициативность тесно связана с творческой деятельностью человека и его самостоятельностью.

Самостоятельность волевого поведения проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Обычно такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи, цели и пути ее реализации. Инициативность и самостоятельность как волевые качества личности, с одной стороны, противостоят таким качествам как внушаемость – подверженность чужим влияниям – инертность, а с другой, – их следует отличать от негативизма как немотивированной склонности действовать наперекор другим.

Выдержка – умение затормозить действия, мысли, чувства неадекватные ситуации, мешающие выполнению принятого решения. Сдержанный человек способен выбрать уровень активности, соответствующий условиям и оправданный обстоятельствами, что обеспечивает успех в достижении поставленной цели. Иными словами, выдержка является проявлением тормозящей функции воли.

Индивидуальной особенностью воли, характеризующей специфику этапа борьбы мотивов и принятия решения, является качество решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые,

обоснованные и твердые решения. Решительность проявляется и в выборе доминирующего мотива и в выборе правильных действий, и в выборе адекватных средств достижения цели. Решительность проявляется внешне в отсутствии колебаний, однако, это не означает отсутствия сложных внутренних переживаний, связанных с борьбой мотивов. Но к нужному сроку все сомнения отбрасываются, и человек своевременно принимает правильное решение. Важным аспектом решительности является переход от принятого решения и выбора способа действий к его исполнению.

Существенной предпосылкой решительности является смелость – противостояние страху, осознание оправданного риска ради поставленной цели. Однако решительность и смелость не означают безрассудство. Решительный и смелый человек умеет отложить выполнение действия, если обстоятельства не благоприятствуют этому. Качественным, противоположным решительности, с одной стороны, выступает импульсивность, торопливость в принятии решения, когда человек не обдумывает возможных последствий своих действий, с другой стороны, решительности противопоставляется нерешительность, проявляющаяся как в длительных колебаниях до принятия решения, так и в неустойчивости самого решения.

Важнейшей характеристикой исполнительного этапа является качество настойчивость, заключающееся в умении постоянно и длительно преследовать цель, мобилизуя свои возможности для борьбы с трудностями на достаточно продолжительный срок. Настойчивые люди не останавливаются перед неудачами, не поддаются сомнениям. Когда же настойчивость теряет свою определенную гибкость, она переходит в качество противоположное – упрямство, связанное со стремлением человека во что бы то ни стало настоять на своем, не смотря на неразумность поставленной цели [24; 46; 74; 77; 90].

Люди различаются между собой и по тому, кому они склонны приписывать ответственность за свои деяния. Американский психолог *Дж. Роттер* (1916-2014) ввел в психологию понятие «локус контроля», подразумевая под ним личностное качество, характеризующее определенную склонность человека приписывать ответственность за свои результаты своей деятельности. Дж. Роттер различал внешний, экстернальный локус контроля, при котором человек склонен приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним

силам и обстоятельствам, и внутренний, интернальный локус контроль, при котором человек, как правило, принимает ответственность за свои деяния на себя, связывая полученные результаты с собственными усилиями и способностями. Как свидетельствуют психологические исследования, для лиц с экстернальной локализацией контроля характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределенный срок, безответственность, тревожность, подозрительность, конформность. Напротив, лица с интернальной локализацией контроля отличаются уверенностью в себя и своих силах, склонностью к самоанализу, независимостью [24; 77; 90].

Как считает А.В. Петровский, локус контроля является устойчивым качеством личности, формирующимся в процессе воспитания [76].

Следует отметить, что большинство отрицательных волевых качеств синтезируется в житейском понятии лень. У ленивого человека могут отсутствовать как побуждение к деятельности, так и способность реализовать его на практике. Вместе с тем весьма часто люди используют лень в виде своеобразной психологической защиты, для оправдания своего бессилия и неприспособленности к жизни.

Воля не дана человеку от рождения, а формируется прижизненно под влиянием условий воспитания и самовоспитания. При этом отечественные психологи утверждают неразрывное единство воли и деятельности, вне деятельности ее не существует. Поэтому волю можно развивать только в деятельности, кроме того основой воспитания воли является и систематическое преодоление трудностей в повседневной, обыденной жизни. К числу факторов, значимых в плане волевого развития относятся:

- личный волевой пример значимых людей;
- неукоснительное соблюдение организованного режима и культивирование полезных привычек;
- физическое воспитание [90; 92; 95].

Стресс относится к числу так называемых трудных состояний, характеризующихся избытком эмоционального напряжения. Иными словами стресс – это состояние, внушаемое ситуацией сильного или/и длительного напряжения, которое может проявляться как в возбуждении, так и в торможении организма.

По мнению создателя учения о стрессе *Г. Селье*, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное требование. Неспецифичность предполагает требование к перестройке, адаптацию к возникшей трудности. Неспецифические требования, предъявленные воздействием как таковым, это и есть сущность стресса [9; 90].

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, насколько приятна данная ситуация. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. По утверждению *Г. Селье*, именно от интенсивности требований к приспособительной способности организма и зависит стрессорный эффект. При этом замечено, что последствие стресса может быть длительным, даже когда стрессор уже прекратил свое действие. В то же время установлена взаимосвязь между стрессами и болезнями. Как болезнь может вызвать стресс, так и стресс может привести к болезни. В этой связи необходимо упомянуть о болезнях достижений, которые нередко появляются после того, как достигнута определенная желанная цель (получена статусная должность, реализован большой творческий потенциал и т.п.), если за достигнутой сверхцелью не следуют другие, еще более серьезные. Оказывается, что основное влияние на формирование стресса и связанных с ним психологических заболеваний имеет степень выраженности поисковой активности человека в поведении, иными словами, его стремление либо изменить создавшееся положение, или отношение к нему, либо капитулировать перед ним, отказаться от поисков решения проблемы. Если человек принимается за решение новых, пусть даже очень трудных задач, его здоровье не ухудшается, хотя он периодически и может испытывать горечь неудач [9; 88].

Таким образом, ученые утверждают, что лучше испытывать неприятные переживания, стимулирующие поиск выхода из сложных ситуаций, чем пребывать в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения собой и всем окружающим. Высокая поисковая активность играет важную роль, повышая устойчивость организма к вредным воздействиям и стрессам.

Необходимо отметить, что многие исследователи считают состояние стресса вполне нормальным состоянием человека, поскольку стресс – это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью (*Л.П. Гримак, Г. Селье*).

И в этом качестве стресс – неотъемлемое проявление жизни, причем весьма часто даже значительный стресс не причиняет никакого вреда. Поэтому от стресса следует отличать дистресс, – вредоносный или, по крайней мере, неприятный стресс. Однако в литературе эти понятия, как правило, отождествляются [9; 88].

Установлено, что стресс-реакция предшествует развитию как адаптации, так и функциональных нарушений. Она возникла и закрепилась в эволюции как биологически полезная. При достаточно сильном и продолжительном действии стресс-фактора стресс-реакция может стать болезнетворной основой различных функциональных нарушений

При любой сильной нагрузке человек проходит через три стадии:

- стадия чрезвычайных трудностей, связанная с первичной реакцией тревоги, которая может мобилизовать защитные силы организма,
- стадия адаптации – привыкания и обретения так называемого «второго дыхания»,
- стадия истощения – потеря сил.

Имеется, как принято считать, шесть основных симптомов хронического стресса:

- бессонница,
- грудная боль (которая, скорее всего, вызывается спазмами мышц, а вовсе не сердечно-сосудистыми заболеваниями),
- кашель или постоянное характерное покашливание для «очистки горла»,
- сексуальная неудовлетворенность,
- эмоциональный дисбаланс (перепады настроения),
- ярко выраженная усталость.

Иногда к этим симптомам добавляется еще избыточный вес, поскольку в стрессовых состояниях люди начинают усиленно питаться.

Причины стресса весьма разнообразны. Чаще всего ими являются:

- личностные противоречия,
- профессиональные и финансовые затруднения,
- семейная атмосфера характер взаимоотношений со значимыми людьми.

Для профилактики и борьбы со стрессом психологи рекомендуют разумные мероприятия, снижающие психологическое напряжение, среди которых:

- бег, систематические физические тренировки, значительно повышающие стрессоустойчивость,
- занятия любым видом искусства, пребывание на природе, общение с домашними животными,
- смех, который тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон, активизирует обменные процессы.

Очень значимым является выявление истинных причин стресса и по возможности их устранение, либо нахождение средств и условий, позволяющих эти причины контролировать или же нейтрализовать.

Под *фрустрацией* понимается специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех случаях, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые [9]. Иными словами фрустрация есть блокирование целенаправленного поведения, для которого характерны следующие признаки отрицательных переживаний: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, чувство унижения, и основной причиной является разрыв между ожиданиями и реальными достижениями. К условиям возникновения фрустрации относятся:

- наличие потребности как источника активности, мотива как конкретного проявления потребности, цели и первоначального плана действия,
- наличие сопротивления (препятствия – фрустратора).

Фрустрация вызывается внутренним конфликтом, связанным с невозможностью реализации значимой потребности.

В свою очередь сами препятствия могут быть следующих видов:

- пассивное внешнее сопротивление (наличие элементарной физической преграды, барьера на пути к цели, удаленность объекта потребности во времени и в пространстве),
- активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещается),

– пассивное внутреннее сопротивление (осознанные или неосознанные комплексы неполноценности, неспособность осуществить намеченное, резкое расхождение между высоким уровнем притязаний и возможностями исполнения),

– активное внутреннее сопротивление (угрызения совести относительно цели и/или выбранных средств ее достижения).

Поведение в состоянии фрустрации может быть самым разным, оно зависит от многих факторов: возраст, личностные особенности, сила фрустратора, важность и привлекательность цели и другие.

Немецкий психотерапевт Г. Беттхер [77] выделил две группы возможных реакций на фрустрацию:

1. Поведенческие реакции, остающиеся в пределах социальной нормы (конструктивное поведение):

– Случаи, когда препятствие усиливает мотивацию (препятствия интенсифицируют действия, повышают уровень активации).

– Случаи, когда препятствие вынуждает пересмотреть ситуацию сопоставить уже достигнутое с затратами, скорректировать первоначальную цель или изменить средства, сохранив цель.

Перечисленные случаи характеризуют адаптивное поведение человека, которое является следствием толерантности – терпимости по отношению к фрустраторам.

2. Однако если толерантность низка, то человек реагирует на фрустраторы неадекватным, неконструктивным поведением:

– Наиболее частой реакцией в состоянии фрустрации является агрессивное поведение в отношении источника фрустрации.

– Перенос – смещение агрессии с источника фрустрации на другую мишень, которая обычно более безобидна или более социально приемлема. Агрессия может быть направлена и на самого себя или вымещаться на неодушевленных предметах.

– Рационализация, псевдопереосмысление ситуации.

Согласно данным Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеевой [77], существует определенная вероятность использования разных типов непродуктивных реакций представителями разных типов темпераментов. Так, для холерика более вероятна агрессия, он, как правило, находит виновника своих неудач и затруднений. Для сангвиника характерно обесценивание ситуации и уменьшение значимости цели. Меланхолик склонен к самообвинениям и фиксации на происходящем. Флегмати-

ку свойственно обесценивание событий и стремление пустить все на самотек.

Следует заметить, что фрустрация не всегда связана с депривацией (большинство экономически фрустрированных людей никак не нищие обитатели трущоб). Напротив, согласно утверждениям многих специалистов (Л.П. Гримак, Д. Майерс и др.), когда существуют различные возможности, как это имеет место в высокоразвитых странах, тогда чувство утраченных возможностей становится особенно тяжелым. Приходится констатировать, как это ни парадоксально, что явление фрустрации становится более распространенным с ростом общего благополучия, экономического и культурного уровня общества. Это вполне объяснимо. Культура и благополучие приводит к росту потребностей, многие из которых по меткому определению Эпикура не являются "ни естественными, ни необходимыми для человека". При этом обилие запросов далеко не всегда бывает возможна удовлетворить полностью. Как отмечает Д. Майерс, в ситуации, когда ожидания постоянно растут, фрустрация может усиливаться даже при улучшении условий жизни [66].

Депрессия – это эмоциональное состояние, характеризующиеся общим отрицательным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения [9]. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает, прежде всего, тяжелые и мучительные переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Волевая активность резко снижена. Характерным являются чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, которые сочетаются с чувством бесперспективности. Для поведения в состоянии депрессии свойственны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость, что приводит к существенному снижению продуктивности. В тяжелых, длительных состояниях депрессии возможны попытки суицидов. При этом замечено, что подверженность депрессии во многом является связанной с феноменом локуса контроля (у «интерналов» предрасположенность к депрессии значительно меньше, чем у «экстерналов»).

По своему происхождению и проявлению депрессии подразделяют на несколько типов.

Реактивные депрессии служат ответом на внешние трудности, на творческое перенапряжение. Под влиянием доминирования отрицательных чувств происходят сдвиги в мышлении: преобладают мысли о собственной никчемности, ошибка или недоразумение идентифицируются с катастрофой, полным провалом, крахом. Спустя некоторое время, подавленность может смениться возбуждением. Наступает так называемое гипоманиакальное состояние: человек становится словоохотлив, жизнерадостен и оптимистичен, легко поддается новым впечатлениям.

Классическая депрессия проявляет себя не только эмоциональным путем. Снижаются также мышечная активность, работоспособность. Такая депрессия часто проявляется раздражительностью, чрезмерной обидчивостью, капризностью. Но существуют и другие сигналы: головные боли, заметное снижение аппетита, расстройство сна, снижение общего тонуса (вялость, разбитость).

Невротическая депрессия. Обычно бывает обусловлена неправильным формированием характера еще в детском возрасте посредством болезненных привязанностей к матери или отцу.

Эндогенные депрессии более характерны для людей пожилого возраста и проявляются в идеях самоуничтожения, виновности, желания собственной смерти.

«Скрытая» или «маскировочная» депрессия при которой на первый план выходят различные психосоматические болезни.

Замечено, что случаи депрессии встречаются чаще в северных странах, во время длинной зимы, когда дни коротки, а солнце светит редко. Поэтому в качестве профилактических средств многие специалисты рекомендуют:

- солнечные ванны,
- цветотерапию розоватым флуоресцентным светом, а также мягкими постельными тонами.

Весьма действенной в борьбе с депрессией является и музыкотерапия, в частности произведения классического репертуара эпохи барокко с их умиротворяющими интонациями (В.-А. Моцарт, Г.-Ф. Гендель, И.-С. Бах). Особое значение имеют различные увлечения, спорт. Для человека, находящегося в состоянии депрессии очень важно иметь внимательного собеседника, способного выслушать и понять. Вместе с тем немалую роль играет и правильное питание.

Специалистам известен ряд продуктов питания, обладающих антидепрессивным действием, повышающих общий жизненный тонус.

Тревога – состояние, которое является результатом возникновения фрустрации или ее ожидания, являясь первичным психологическим проявлением стресса.

Н.Д. Левитов отмечал взаимосвязь происхождения тревоги с изменениями в привычной обстановке, описывая это состояние как переживание диффузного опасения, неопределенного беспокойства, как ощущение неопределенной угрозы, характер и время которой не поддается предсказаниям.

С появлением состояния тревоги у человека «включаются» дополнительные механизмы адаптации к изменившимся условиям, однако тревога, несоизмеренная с вызвавшим ее явлением и событием, препятствует формированию нормального адаптивного поведения.

Психологами особо обсуждается вопрос о соотношении тревоги и чувства страха. Так, по мнению *К. Ясперса*, тревога ощущается человеком вне связи с каким-либо конкретным стимулом, тогда как страх всегда предметен, связан с совершенно определенным раздражителем [77]. Эксперименты *Ф.Б. Березина* позволили установить несколько адаптивных состояний так называемого «тревожного ряда», сменяющих друг друга по мере нарастания тревоги [77].

Ощущение внутренней напряженности связано с настороженностью и соответствует наименьшей степени тревоги. Это своего рода сигнал, позволяющий обратить внимание на поиск вероятной угрозы. Именно на этом этапе развития тревоги, по утверждению психологов, целесообразно заняться поиском ее источников. Собственно тревога – центральное состояние в «тревожном ряду» *Ф.Б. Березина*. Проявляется как переживание неопределенной угрозы, чувство неясной (неосознаваемой) опасности.

Неосознаваемость причин тревоги затрудняет их поиск и устранение, не дает возможности организовать деятельность по ликвидации угрозы. Психологическая неприемлемость такой ситуации заставляет человека искать причины тревоги, которые он начинает усматривать в конкретных внешних обстоятельствах, в результате чего появляется страх конкретных объектов, субъектов или ситуаций (страх одиночества, страх толпы и т.п.). На основе этого страха у че-

ловека складываются различные виды ограничительного поведения (защитный механизм психики).

Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, связанное с впечатлением о невозможности избежать угрозы. Ощущение безысходности вызывает повышенную двигательную активность, панические поиски помощи.

Понятие «*паника*» буквально (перевод с греческого языка) означает «безотчетный ужас». Исследователи определяют данное состояние как особое эмоциональное психическое состояние, возникающее у человека/группы под воздействием внешних условий, которые воспринимаются ими как угроза их здоровью и жизни. При этом человека/ группу людей охватывает страх, сопровождающийся бессознательным и неудержимым желанием избежать данную ситуацию ситуации. Паника в психологии классифицируется по таким основаниям, как масштаб, глубина охвата, длительность и наличие деструктивных последствий [9; 79].

Глава 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ»

2.1. Предмет, задачи, методы и структура современной психологии. Основные психологические школы

Актуализация знания

Возникновение элементов психологического знания относится к далеким временам, когда человек впервые осознал, что он, человек, существенно отличается от всего другого в окружающем мире. В научном знании формирование психологической идеи всегда шло в процессе развития главенствующей концепции миропонимания. Развитие философии во все последующие века сыграло важную роль в становлении психологического комплекса знаний [20; 24; 26]. Система психологического знания созревала также в недрах естественных наук: например, в медицине шло активное накопление сведений об организме человека, его анатомии, физиологии, биохимии.

XX век ознаменовался появлением целого спектра научных школ – бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая психология. Каждая научная школа предполагает наличие своего диагностического инструментария для изучения психической реальности.

Классификация методов (по Б.Г. Ананьеву):

- Организационные (сравнительный, лонгитюдный, комплексный);
- Эмпирические (наблюдение/самонаблюдение, психодиагностические, анализ продуктов жизнедеятельности человека, биографические);
- Методы обработки данных (количественный, качественный);
- Интерпретационные методы (генетический, структурный).

Психология – наука о закономерностях возникновения, формирования и развития и проявления психики людей в различных условиях и на разных этапах их жизни и деятельности

Объект психологии – человек, социальные группы, массы и иные общности людей.

Предмет психологии – закономерности возникновения и развития индивидуальной и групповой психики [74; 76; 77; 86; 128].

Вопросы для обсуждения

1. Предмет и задачи психологии. История изменения взглядов на предмет психологии.
2. Предмет психологии на современном этапе развития. Принципы, задачи и структура общей психологии (процессы, свойства, состояния).
3. Значения термина «психология».
4. Первые представления о душе. Развитие психологии в донаучный период.
5. Предпосылки формирования и оформление психологии в самостоятельную науку.
6. Характеристику этапов развития психологического знания.
7. Место психологии в системе наук. Графическую модель системы научного знания и места психологии как науки и практики в ней; ее обоснование.
8. Отрасли современного психологического знания.
9. Определите методы психологии, их позитивные возможности и недостатки. Методы психологии (по М.В. Гамезо, Б.Г. Ананьеву).
10. Применение математических методов и технических средств в психологическом исследовании, методы обработки данных.
11. Определите понятия «психика» и «сознание». Предложите схематичную модель развития психики и сознания.
12. Основные направления развития психологии в 19-20 вв.
13. Развитие психологии в России.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 5:

Таблица 5

Мини-гlossарий по теме 2.1

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Психология</i>		
<i>Объект психологии</i>		
<i>Предмет психологии</i>		
<i>Методы психологического исследования</i>		
<i>Структура современной психологии</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Опишите и проанализируйте систему отраслей психологии. Опираясь на «треугольник Кедрова» [74; 77; 95; 115] разработайте свою графическую модель, интерпретирующую взаимодействие различных отраслей психологии. Представьте аргументы, обосновывающие ваше мнение.

3. В нашем современном языке содержится слова, обозначающие психические факты и явления. Каждый из нас, начиная свое освоение психологии, опирается, как правило, на собственный жизненный опыт, свое представление о человеке.

4. Содержание житейской психологии богато представлено в народных традициях, обрядах, былинах, мифах, притчах, пословицах, поговорках. Представьте пословицы, поговорки, крылатые выражения, которые содержат слово «душа». Ответьте на вопросы:

- В чем психологический смысл данных выражений?
- Всегда ли современное звучание пословиц соответствует его оригинальному психологическому смыслу?

5. Работа в микрогруппах – снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на тему «Методы исследования, наиболее широко применяемые в будущей профес-

сионально-педагогической деятельности». В интервью включите, в том числе, такие вопросы:

- В чем главное отличие естественного эксперимента от наблюдения? Выделите достоинства каждого из методов для исследований в организации.
- В чем заключается принципиальное отличие в использовании метода тестов?
- Какие требования необходимо строго соблюдать при использовании беседы и анкетного метода исследования?

6. Подготовьте в микрогруппах мультимедийную презентацию «Великие имена отечественной психологии»; «Великие имена зарубежной психологии» (по выбору).

7. Выбрать тему исследовательской работы и приступить к выполнению. Темы исследовательских работ и методические рекомендации для работы над ними представлены в Приложении 3.

2.2. Психика человека как предмет системного исследования. Сознание. Неосознаваемые процессы

Актуализация знания

Психика представляет из себя сложную систему – совокупность психических явлений. Вопрос о человеческой психике является ключевым в психологии. Психика человека есть человеческое сознание. Сознание понимается как особая форма отражения, которая является общим качеством всех психических функций человека. Развитие всех психических функций в их взаимодействии обеспечивает формирование у человека внутреннего отражения внешнего мира, в некотором смысле его модели [25; 26; 67; 74; 98; 99].

У животных психика формируется и развивается в процессе их приспособительной деятельности к окружающей среде. Воспроизводство же и развитие человеческой жизни осуществляется в процессе преобразования природы. Индивидуальное сознание, которое интересует психологию, формируется и развивается в неразрывной связи с сознанием общественным. Индивид овладевает идеальной формой отражения в процессе реального включения в жизнь общества: как человек не может существовать вне этой жизни, вне системы обще-

ственных отношений. Не овладев этой формой, человек не может развиваться как человек, как член общества, как личность.

Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми. Сознание есть не что иное, как осознанное бытие.

Все живые существа способны к самостоятельной силе реагирования, преобразуя и поддерживая жизненно важные связи с окружающим миром, т.е. проявляя активность. Выступая как всеобщая характеристика живого, активность в человеческом обществе имеет своеобразное проявление и в силу своей специфичности получила название «деятельность» [74; 98; 99; 115; 136].

Вопросы для обсуждения

1. Психика, ее функции и фундаментальные свойства.
2. Допсихические формы приспособительной активности.
3. Что представляет собой объективная реальность?
4. Субъективная реальность и ее отличие от объективной реальности.
5. Характеристика чувственной и логической ступеней познания.
6. Какие познавательные психические процессы лежат в основе: а) чувственной ступени познания; б) логической ступени познания?
7. В чем проявляется функциональная асимметрия головного мозга?
8. Характеристика учения о блоках мозга.
9. Биологические и социальные предпосылки возникновения и развития сознания.
10. Функции сознания.
11. Принцип единства деятельности и сознания.
12. Неосознаваемые психические процессы и их классификация.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 6:

Таблица 6

Мини-гlossарий по теме 2.2

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Объективная и субъективная реальности</i>		
<i>Развитие психики в филогенезе</i>		
<i>Происхождение и развитие сознания</i>		
<i>Неосознаваемые психические процессы</i>		
<i>Неосознаваемые механизмы сознательных действий: неосознаваемые</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Работа в микрогруппах – снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на тему «Психика, ее функции и фундаментальные свойства». В опросник включите в том числе, такие вопросы, как:

- допсихические формы активности,
- формы инстинктивного поведения,
- формы интеллектуального (разумного) поведения животных,
- социальные предпосылки возникновения и развития сознания,
- функции сознания.

3. Проанализируйте представленные далее ситуации и определите механизмы психологической защиты, которые там описаны [26; 103]:

- Некто заявляет, что был бы счастлив прийти на свидание, сулящее ему работу, но забывает туда явиться.
- Женщина, которая не может иметь ребенка, становится образцовой патронажной сестрой.
- Студенту, который хотел бы списать на экзамене, кажется, что на него все смотрят так, как если бы он это сделал.
- Юноша, воспитанный властным отцом, становится лидером протестного движения.
- Молодая мать чрезмерно заботится о своем ребенке, о котором во время беременности она даже и думать не хотела.
- Человек не признается самому себе, что он не удовлетворен своей должностью, и ему кажется, что все недовольны его работой.
- Студент оправдывает свой провал на экзамене недостатком времени для подготовки ответа или тем, что вопросы билета чрезмерно трудны.

4. Прокомментируйте в представленном далее фрагменте из книги Р. М. Грановской «Психология в примерах и притчах» [28, с. 148 – 149] свойства психологической защиты, проявляющихся у субъектов.

«Долгое время считали, что цензура, включающая механизмы психологической защиты, – нечто эфемерное, чего нельзя пощупать и измерить. Однако известный психофизиолог Костандов придумал и поставил эксперимент, наглядно показавший свойства цензуры, которая после оценки личной значимости сигнала может препятствовать его осознанию. Эксперименты проводились на лицах, осужденных за убийство. Вначале с помощью психологических тестов испытуемых разделили на две подгруппы по следующему критерию: считает ли человек, что осужден за дело и заслуженно несет наказание, или, наоборот, считает, что не виноват и страдает безвинно. Затем всем через наушники были предъявлены слова разного уровня громкости. Требовалось нажать кнопку, как только громкость позволит расслышать слово. Среди этих слов каждому давались слова нейтральные и те, которые были непосредственно связаны с ядром его преступления. Те испытуемые, которые осознали свою вину и раскаивались в содеянном, слышали слова, связанные с убийством, а много позднее при большей громкости – нейтральные слова. Те, кто

считал, что неповинен, наоборот, сначала слышали нейтральные слова и много позднее – относящиеся к убийству. Если в первом случае цензура не включала психологическую защиту, то во втором она препятствовала своевременному пониманию тревожащих слов».

5. Рационализация является одним из механизмов психологической защиты, действие которой строится на оправдании себя, причем по особым правилам. Первая часть самооправдания всегда верна, вторая часть может быть истинной или нет. Человек соединяет эти части, уравнивая их верность. Существует два типа рационализации: а) «сладкий лимон»; б) «зеленый виноград». Ознакомьтесь с представленными далее примерами и выявите типы рационализации.

- *«Удивляло Нехлюдова то, что Маслова не стыдилась своего положения – не арестантки (этого своего положения она стыдилась), а своего положения проститутки, – но как будто даже была довольна, почти гордилась им. А между тем это и не могло быть иначе. Всякому человеку для того, чтобы действовать, необходимо считать свою деятельность важною и хорошею. И потому, каково бы ни было положение человека, он непременно составит себе такой взгляд на людскую жизнь вообще, при котором его деятельность будет казаться ему важною и хорошею» [103, с. 158].*

- *«В 1861 году Жорж Санд выдвинули в Академию в качестве первой женщины Французской академии. Она сразу поняла, что академия ее не признает и, вместо того чтобы добиваться этой чести, публично заявила, что она не заинтересована в том, чтобы присоединиться к группе изношенных, вышедших в тираж, потерявших популярность пустышек. Ее презрительное высказывание определило отказ академиков и оказалось весьма удачным ходом. Ей не пришлось пережить провал при избрании» [103, с. 160].*

2.3. Деятельность и сознание. Структура, виды деятельности. Общение как особый вид деятельности

Актуализация знания

Все живые существа способны к самостоятельной силе реагирования, преобразуя и поддерживая жизненно важные связи с окружающим миром, т.е. проявляя активность. Выступая как всеобщая характеристика живого, в человеческом обществе активность имеет своеобразное проявление и в силу своей специфичности получила название «деятельность».

Деятельность человека – сложное явление. Это общественно-историческая категория. В действительности любая индивидуальная деятельность неразрывно связана с деятельностью общества, любой индивид – с другими людьми. Поэтому основное здесь – изучение индивидуальной деятельности в системе общественных отношений, складывающихся в данном обществе, на данной ступени исторического развития [136].

Источником активности человека, его деятельности выступают многообразные потребности. *Потребность* – это состояние человека, выражающее его зависимость от материальных и духовных предметов и условий существования, находящихся вне индивида. Предмет потребности есть ее действительный мотив. *Мотив* – это форма проявления потребности, побуждение к определенной деятельности, тот предмет, ради которого осуществляется данная деятельность. *Цель деятельности* – это представляемый (идеальный образ) результат деятельности. *Деятельность* – это единица жизни человека, активность, отвечающая определенной потребности, мотиву [24; 59; 60; 126].

Общение как особый вид деятельности. Общение – это многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Общение включает в себя обмен информацией между ее участниками, который может быть охарактеризован в качестве коммуникативной стороны общения. Вторая сторона общения – взаимодействие общающихся – обмен в процессе речи не только словами, но и действиями, поступками. И, наконец, третья сторона общения предполагает восприятие общающимися друг друга [2; 15; 16; 128; 130; 131].

В едином процессе общения обычно выделяют три стороны: коммуникативную (передача информации); интерактивную (взаимодействие) и перцептивную (взаимовосприятие). Рассматриваемое в единстве этих трех сторон общение выступает как способ организации совместной деятельности и взаимоотношений включенных в нее людей.

Сегодня каждому участнику образовательного процесса необходимо осознать значение общения в нашей жизни. Общение является неотъемлемой частью профессиональную деятельность учителя.

Педагогическое общение – это взаимодействие педагога и учащихся, обеспечивающее мотивацию, результативность, творческий характер и воспитательный эффект совместной коммуникативной деятельности [50; 61; 63].

Вопросы для обсуждения

1. Потребность и мотив, их соотношение.
2. Влияние мотивации на продуктивность и качество деятельности.
3. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса - Додсона.
4. Общее понятие о деятельности. Структура деятельности.
5. Освоение деятельности.
6. Основные виды деятельности.
7. Символьно-смысловая природа общения. Среда и контекст общения.
8. Роль обратной связи в общении.
9. Три модели коммуникации: акция, интеракция и трансакция.
10. Длительность, историчность и динамичность процесса общения.
11. Этическая природа общения.
12. Субъект и объект общения.
13. Средства общения.

Самостоятельная работа студентов

Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 6:

Мини-гlossарий по теме 2.3

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Деятельность</i>		
<i>Учение</i>		
<i>Труд</i>		
<i>Игра</i>		
<i>Общение</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Примерные темы представлены далее. Для подготовки можно воспользоваться интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Темы сообщений:

- Содержание категории «деятельность» в трудах С.Л. Рубинштейна [20; 77; 95; 98].
- Содержание категории «деятельность» в трудах А.Н. Леонтьева [28; 59; 62].

3. Выполните диагностику социально-коммуникативной компетентности (СКК), применив опросник Р.В. Овчаровой (Приложение 2). Опросник позволяет выявить:

- социально-коммуникативную неуклюжесть,
- нетерпимость к неопределенности,
- чрезмерное стремление к конформности,
- повышенное стремление к статусному росту,
- ориентацию на избегание неудач,
- фрустрационная нетолерантность субъекта.

4. Выполните диагностику перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н. П. Фетискина) по шкалам:

- взаимопознание,
- взаимопонимание,
- взаимовлияние,

- социальная автономность,
- социальная адаптивность,
- социальная активность,
- уровень коммуникативной интерактивности (Приложение 2) [127].

5. Выполните диагностику экспертной оценки невербальной коммуникации (А. М. Кузнецова) по таким параметрам невербального общения, как

- общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности;
- чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя),
- способность к адекватной идентификации;
- способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения (Приложение 2) [127].

6. Выполните диагностику стереотипов восприятия успешного ученика, анализируя состав выделенных качеств. С учетом преобладания соответствующих качеств можно выявить следующие инструментальные типы успешного ученика:

- субъективно-творческий,
- общетрудовой,
- владеющий учебными умениями,
- обладающий хорошими познавательными способностями,
- мотивационно-волевой,
- приспособительный,
- комбинированный, вбирающий в себя разнотипные качества (Приложение 2) [127].

2.3.1. Тренинг «Общение в профессиональной деятельности педагога»

Цель практического занятия: заложить основы актуализации психолого-педагогических механизмов, создающих необходимые условия для успешного профессионального и межличностного общения, а также эмоционально комфортной атмосферы в коммуникативной ситуации.

Актуализация проблемы общения в профессиональной деятельности педагога. Общение как специфический вид деятельности человека, специфика профессионального педагогического общения, этика профессиональной педагогической онлайн коммуникации.

Вопросы для обсуждения

1. Место и роль общения в профессиональной коммуникации.
2. Сущность понятия общение.
3. Субъекты общения.
4. Структура общения.
5. Аффiliation в общении.
6. Цель общения.
7. Средства общения.
8. Продукты общения.
9. Стилль общения.
10. Формы и виды общения.
11. Онлайн коммуникация.

Ход практического занятия

1. Актуализация темы. Обобщение данных блока диагностических методик (социально-коммуникативной компетентности Р.В. Овчаровой, перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н. П. Фетискина), экспертной оценки невербальной коммуникации (А. М. Кузнецова)) (Приложение 2), выявляет особенности профессионального поведения и дифференциацию аудитории по интересам и проблемам педагогической деятельности [121]. Коллективное целеполагание.

Всем студентам предлагается рассказать, что такое, по их мнению, общение, как сильно каждый участник нуждается в общении, как в современных социальных условиях они утоляют свою потребность в общении?

Прежде, чем выслушать ответы, необходимо обратить внимание на этические нормы общения:

- Говорить по одному, по очереди. Очередность регулирует тот, кто координирует беседу (ведущий).
- Внимательно слушать говорящего, не перебивать его.
- Для вступления в разговор поднимать руку.
- Не оскорблять: оценивать поступок, а не человека.

Далее выслушиваются все ответы участников, и проводится их анализ.

2. Информационный блок. Интерактивная модуль-лекция на тему «Общение», которая задает теоретико-методологические ориентиры построения профессионального поведения в общении [29; 30; 32; 39; 46; 49; 50; 60; 61; 63].

3. Практическая работа - педагогический тренинг.

Установка на взаимодействие. Межличностное общение всегда являлось важнейшим аспектом человеческой жизни. Особенно актуально его роль проявилась в условиях ограниченного взаимодействия и самоизоляции, что заставило многих людей переосмыслить ритм жизни и привычки. Многие ощутили нехватку реального общения даже в условиях активизации и актуализации общения в соцсетях и различных мессенджерах. Данный формат, в котором субъекты формулируют свои мысли через текст и изображения онлайн, не всегда могут стать полноценной заменой, создавая порой проблемы и барьеры для установления эффективной коммуникации [94; 120].

Студентам предлагается познакомиться с содержанием классической индийской сказки, в которой несколько слепцов впервые оказались рядом со слоном. Слепцы вынуждены были описать данное животное, ссылаясь исключительно на ту часть тела слона, которую они смогли ощутить, прикоснувшись. Ведущий рассказывает сказку, проводится коллективное обсуждение содержания услышанного: как преодолеть барьеры коммуникации слепцам, что предпринять, возможно надо пересмотреть свои выводы и прислушаться к выводам других людей [32; 53; 61; 66].

Затем всем студентам группы необходимо в течение нескольких минут сформулировать проблему, которая в данный момент является для них проблемой в общении с конкретными людьми. Предлагается по очереди прослушать получившиеся размышления. Таким же образом предлагается выделить проблемы общения, которые испытывают участники в своей в своей повседневной жизни, в процессе обучения.

Далее, на следующем этапе занятия, участникам тренинга предлагается просмотр презентации с визуализацией различных человеческих эмоций. Ставится задача – определить эмоциональное состояние человека, представленного на слайде.

Следующее задание выполняется каждым участником по индивидуальному заданию, которое он получает по индивидуальному мессенджеру/электронной почте от ведущего занятия преподавателя.

Участнику необходимо продемонстрировать чувство, название которого ему было указано в задании. Выбираются следующие чувства: восхищение, страх, волнение, грусть, радость, любовь, одобрение [27; 24; 46; 91]. Задача остальных участников определить выражаемое чувство.

Следующее задание: по индивидуальному мессенджеру некоторым участникам передается фраза, например «Сегодня замечательная погода». Данную фразу необходимо произнести с различными чувствами, которые должны быть также определены другими участниками.

Индивидуальная рефлексия: все участники тренинга получают задание – написать, какое из упражнений занятия было сложнее всего выполнить, привести аргументы.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Подготовьте мини-гlossарий терминов по содержанию тренинга в Таблице 7.

Мини-гlossарий по теме 2.3.1

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Коммуникация</i>		
<i>Педагогическая коммуникация</i>		
<i>Межличностное общение</i>		
<i>Профессионально-педагогическое общение</i>		
<i>Общение</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Проанализируйте исторический опыт обучения способам коммуникации. Приведите собственные примеры обучения коммуникации.

3. Подготовьте (разработайте или подберите) содержание для творческой/ игровой онлайн-работы с аудиторией по развитию профессиональных компетенций, педагога в частности, в ситуации затрудненного общения. Представьте игру/ творческую работу группе.

4. Подготовьте презентации по темам:

- Развитие коммуникативной компетенции в учреждениях образования: мировой опыт.
- Развитие коммуникативной компетенции в учреждениях образования: отечественный опыт.
- Культура и этика межличностного общения: опыт семейного воспитания.
- Этика межличностного и профессионального цифрового общения.

5. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Примерные темы представлены далее. Для подготовки можно воспользоваться интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Темы сообщений:

– Корпоративная культура педагогического коллектива как система социокультурных связей и отношений в условиях сетевого сообщества;

– Имидж современного учителя: цифровой контент.

6. Проанализируйте контент художественного фильма с точки зрения выраженности субъектной позиции педагога в коммуникативной деятельности (например, х\ф «Уроки французского»). Заполните Таблицу 8.

Таблица 8

Невербальные средства педагогической коммуникации

Жесты, позы педагога	Интерпретация

2.3.2. Тренинг «Психологическое содержание и методы установления межличностных отношений»

Цель практического занятия: актуализация психолого-педагогических механизмов, способствующих созданию эффективных и доброжелательных межличностных отношений в процессе общения.

Актуализация проблемы установления положительных отношений в межличностном общении и профессиональной педагогической коммуникации. Специфика профессиональных педагогических отношений в онлайн коммуникации, этика профессиональной педагогической онлайн коммуникации.

Вопросы для обсуждения

1. Роль общения в системе межличностных отношений и взаимодействия людей.
2. Функции общения.
3. Межличностное общение и массовая коммуникация.
4. Структура общения.
5. Формы общения и межличностные отношения.

Ход практического занятия

Актуализация темы. Обобщение данных блока диагностических методик (социально-коммуникативной компетентности Р.В. Овчаровой, перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н. П. Фетискина), экспертной оценки невербальной коммуникации (А. М. Кузнецова)), выявляет особенности профессионального поведения и дифференциацию аудитории по интересам и проблемам педагогической деятельности. Коллективное целеполагание.

Всем студентам предлагается выбрать из предложенных определений то, которое, на ваш взгляд, с наибольшей полнотой и точностью отражает сущность социально-психологического явления, составляющего научное содержание понятия «общение»:

– «Общение – обмен информацией между людьми, их взаимодействие».

– «Общение – взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера».

– «Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, действиями, восприятие и понимание партнера».

– «Общение – взаимодействие людей, в котором происходит обмен эмоционально-чувственной и рациональной информацией и деятельностью» [49; 60; 79; 128].

Прежде, чем выслушать ответы, важно напомнить студентам нормы общения и взаимодействия в тренинге:

– Говорить по одному, по очереди. Очередность регулирует тот, кто координирует беседу (ведущий).

– Внимательно слушать говорящего, не перебивать его.

– Для вступления в разговор поднимать руку.

– Не оскорблять: оценивать поступок, а не человека.

Далее выслушиваются все ответы участников, и проводится их анализ.

4. Информационный блок. Интерактивная модуль-лекция на тему межличностные отношения в общении и профессиональном взаимодействии педагога; знакомство с техниками активного слушания.

5. Практическая работа - педагогический тренинг.

Установка на взаимодействие. Межличностные отношения, как известно, определяют как переживаемые субъектом взаимосвязи между людьми, которые проявляются в тональности и формах влияния людей в ходе совместной деятельности и общения. Это система установок, ориентаций, стереотипов и прочих диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции, по мнению В.Н. Мясищева, опосредуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе [128].

Для установления доброжелательных отношений важно научиться слушать и слышать собеседника. Зачастую лучшее, что можно сделать для другого – это выслушать его, понять, принять, не оценивать и не осуждать. Потому далее предлагается выполнить комплекс упражнений тренинга. Комплекс предусматривает проработку отдельных упражнений, в которых студенты презентуют личную точку зрения, мнение команды в отношении определения пяти самых важных личностных качеств педагога, что надо сделать в ограниченное время; также создание безбарьерной эффективной коммуникации, внедрение техник активного слушания; создание баланса между личной вовлеченностью в общение и способностью отстраниться от коммуникативной ситуации и ряд других упражнений [32].

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Подготовьте мини-гlossарий терминов содержания тренинга в Таблице 9.

Таблица 9

Мини-гlossарий по теме 2.3.2

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Межличностные отношения</i>		
<i>Стратегии поведения в конфликте</i>		
<i>Компромисс</i>		
<i>Уход</i>		
<i>Уступка</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Проанализируйте исторический опыт обучения формам и методам установления межличностных отношений в общении. Приведите собственные примеры обучения установлению положительных межличностных отношений.

3. Подготовьте мультимедийную презентацию по темам (по выбору):

- Роль коммуникации в конфликтном взаимодействии.
- Функции общения в конфликте.
- Коммуникационные «барьеры».

4. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Примерные темы представлены далее. Для подготовки можно воспользоваться интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Темы сообщений:

- Межличностные отношения в образовательном учреждении.
- Построение межличностных отношений в семье.

2.4. Психология личности. Общее понятие о личности. Психологические теории личности

Актуализация знания

Человеческому зародышу природной заданы предпосылки для развития собственно человеческих признаков и качеств. Конфигурация тела новорожденного предполагает возможность прямохождения, структура мозга обеспечивает возможность развития интеллекта, строение руки – возможность использования орудий труда и т.д. Младенец – уже человек по сумме своих возможностей – отличается от детеныша животного. Таким образом, доказывается факт принадлежности младенца к человеческому роду, что фиксируется в понятии индивид. В понятии «индивид» воплощена родовая принадлежность человека. Индивидом можно считать и новорожденного, и взрослого на стадии дикости, и высокообразованного жителя цивилизованной страны.

Появляясь на свет как индивид, человек постепенно приобретает особое социальное качество, становится личностью. Еще в детстве индивид включается в исторически сложившуюся систему общественных отношений, которую он застает уже готовой. Дальнейшее развитие человека в обществе создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность, т.е. как реального человека, не только не похожего на других, но и не так, как они действующего, мыслящего, страдающего, включенного в социальные связи в качестве члена общества, соучастника исторического процесса [17; 65; 74; 81; 88; 99].

Личностью в психологии обозначается системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде [5; 9; 11].

Подобно тому, как понятия «индивид» и «личность» не тождественны, «личность» и «индивидуальность», в свою очередь, образуют единство, но не тождество. Способность очень быстро «в уме» складывать и умножать большие числа, задумчивость, привычка грызть ногти и другие особенности человека выступают как черты его индивидуальности, но не входят с необходимостью в характеристику

его личности хотя бы потому, что они могут быть и не представлены в формах деятельности и общения, существенно важных для группы, в которую включен индивид, обладающий этими чертами. Если черты индивидуальности не представлены в системе межличностных отношений, то они оказываются несущественными для характеристики личности индивида и не получают условий для развития. Индивидуальные особенности человека до известного времени остаются «немыми», пока они не станут необходимыми в системе межличностных отношений, субъектом которых выступит данный человек как личность [80; 112; 125; 126; 128].

Вопросы для обсуждения

1. Понятие о индивиде, субъекте деятельности, личности, индивидуальности.
2. Многозначность понятия личности в современной психологии.
3. Подходы к изучению личности: биогенетический, социогенетический, теория научения.
4. Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».
5. Представления о структуре личности.
6. Личность в психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии.
7. Современные подходы к понятию личности в отечественной и зарубежной психологии.
8. Потребности, мотивы и ценности личности. Направленность личности. Самосознание и самооценка личности. Личность в трудах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского. Структура личности по К.К. Платонову.
9. Структура личности (по К.К. Платонову, А.В. Петровскому, З. Фрейду и др.).
10. Активность и направленность. Самосознание и формирование личности.
11. Мотивы поведения личности: установка, ценностные ориентации, интересы, идеалы.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен в Таблице 10:

Таблица 10

Мини-гlossарий по теме 2.4

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Направленность</i>		
<i>Мотивы</i>		
<i>Интересы</i>		
<i>Убеждения</i>		
<i>Идеалы</i>		
<i>и т. д.</i>		

2. Выполните самодиагностику стиля жизнедеятельности «Понимание пословиц» в соответствии с методикой Э. Фромма (Приложение 2).

Данное задание определяет понимание переносного смысла, опосредованного вербально. Пословицы, относящиеся к сфере народного творчества, во многом отражают этнические особенности, что ярко проявляется при сравнении пословиц у разных народов.

В предлагаемой методике оценивается как собственная интерпретация смысла пословиц, так и соотношение ее со стилем жизнедеятельности. Пословицы могут иметь противоположные способы поведения, а предпочтение тех или иных пословиц позволит испытуемым отнести себя к разным типам поведения. Далее ответьте на вопросы:

– Как вы интерпретируете смысл данных пословиц? Ответ аргументируйте.

– Как соотносятся между собой установка, потребность, интерес, цель, идеал?

– Предложите свое объяснение показателям по методике соотношения пословиц с предпочитаемым типом поведения.

3. Выполните самодиагностику ценностных ориентаций по методике М. Рокича (Приложение 2).

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Два класса ценностей различает М. Рокич: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойства личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Ответьте на вопросы:

- В чем проявляется динамическая тенденция?
- Объясните субъективно-объективный характер потребности.
- Дайте определение понятию установки и ее влияния на поведение и деятельность человека.
- Охарактеризуйте специфичность интереса и его взаимосвязь с направленностью личности.
- Что вы понимаете под идеалом?
- Расскажите об иерархии потребностей и интересов.
- Как взаимосвязана система ценностей с направленностью личности?

4. Выполните самодиагностику направленности личности по методике Б. Басса (Приложение 2).

Данная ориентационная анкета, составленная Б. Бассом, помогает определить вектор направленности личности: на себя (Я), на общение (О), на дело (Д).

Направленность на себя (Я) – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

Направленность на общение (О) – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или

оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Направленность на дело (Д) – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Предлагаемая методика для определения личностной направленности включает анкету, состоящую из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующих трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который в наименьшей степени выражает его мнение или соответствует реальности. Ответ «Наиболее» получает 2 балла, «Наименее» - 0, оставшийся невыбранным - 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

5. Философ Э.В. Ильенков утверждает, что личность возникает тогда, когда индивид начинает самостоятельно, как субъект, осуществлять внешнюю деятельность по нормам, заданным ему культурой, в которой он просыпается к человеческой жизни. Работая в микрогруппах, снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на тему «Личность, индивид, субъект, индивидуальность». В опросник включите, в частности, такие вопросы, как:

– Как связаны между собой категория «деятельность» с понятиями «личность», «индивид», «субъект», «норма», «культура»?

– Каковы возможности высшего профессионального образования в развитии студента как субъекта будущей профессиональной деятельности?

6. Работая микрогруппах, подготовьте мультимедийную презентацию по теме (по выбору) «Личность в трудах А.Н. Леонтьева», «Личность в трудах А.Г. Асмолова», «Личность в трудах С.Л. Рубинштейна», «Личность в трудах К.К. Платонова», «Личность в трудах А.В. Петровского», «Личность в трудах З. Фрейда», «Личность в трудах К. Хорни», «Личность в трудах К. Юнга», «Личность в тру-

дах К. Роджерса», «Личность в трудах А. Маслоу», «Личность в трудах Ф. Скиннера», «Личность в трудах А. Бандуры».

В содержании презентации важно отразить такие параметры, как источник активности личности, степень познаваемости, наличие структуры.

2.5. Психология психических процессов. Ощущения, восприятие

Актуализация знания

Ощущение и восприятие теснейшим образом связаны между собой. И одно и другое является так называемым *чувственным отображением объективной реальности*, существующей независимо от сознания и вследствие воздействия ее на органы чувств: в этом их единство. Но восприятие - отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств [9; 19], . Ощущение – простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств, предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы [9; 24]. Восприятие – это отражение предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств в целом, в совокупности свойств и признаков этих предметов [9; 24; 65; 67; 75; 80].

Вопросы для обсуждения

1. Общее понятие об ощущении. Виды ощущений.
2. Физиологические механизмы ощущений. Понятие об ощущении.
3. Рефлекторная природа ощущений. Рецепторы и анализаторы. Строение анализатора.
4. Отбор информации в ощущениях. Классификация ощущений. Виды ощущений.
5. Основные свойства ощущений.
6. Чувствительность и ее измерение. Адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсбилизация. Синестезия.
7. Взаимодействие ощущений.
8. Понятие о восприятии и его физиологические основы.

9. Свойства восприятия. Предметность, целостность, константность, осмысленность восприятия.
10. Теории восприятия: гештальттеория, теория рефлекторных концепций И.М. Сеченова, «Закон перцепции» Н.Н. Ланге, теория моторных копий.
11. Направленность личности и восприятие, апперцепция. Зависимость восприятия от характера деятельности.
12. Объекты и фон восприятия. Восприятие пространства, времени и движения.
13. Зрительные иллюзии.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 11:

Таблица 11

Мини-гlossарий по теме 2.5

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Ощущение</i>		
<i>Восприятие</i>		
<i>Адаптация</i>		
<i>Синестезия</i>		
<i>Константность восприятия</i>		
<i>и т. д.</i>		

2. Выполнить самообследование с использованием тестов, представленных в пособии «Познавательные процессы. Сущность, развитие, нарушения, диагностика: учеб.-метод. пособие. В 3-х ч. ч. 1/Т.В. Башаева, О.В. Филатова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 101 с. - [Электронный ресурс]».

3. Подготовьте мультимедийную презентацию по теме (по выбору) «Ощущение как когнитивный процесс: виды и свойства, харак-

теристики». «Виды и закономерности восприятия как когнитивного процесса» (работа в микрогруппах).

4. Работая в микрогруппах, снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на тему «Иллюзии восприятия». В содержании опросника включите вопросы, касающиеся особенностей перцептивных иллюзий, их источники, иллюзии контраста, длины вертикальных линий, перенесение свойств фигуры на отдельные ее части.

2.6. Психические процессы: внимание, память

Актуализация знания

Внимание. Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. *Внимание* – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. По своему происхождению и способам осуществления выделяют обычно два вида внимания: непроизвольное (пассивное, вынужденное) и произвольное (управляется сознательной целью).

Известно, что каждое наше переживание, впечатление или движение оставляет известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью* понимают запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта, позволяющие накапливать информацию, не теряя при этом прежних знаний, сведений, навыков. Таким образом, память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом [9; 24; 65; 75; 77].

Вопросы для обсуждения

1. Классификации познавательных процессов.
2. Внимание как психический феномен, физиологические основы внимания. Учение о доминанте А.А. Ухтомского.
3. Теории внимания.
4. Основные виды внимания. Характеристика свойств внимания.
5. Обусловленность процессов внимания. Внимание и продуктивность деятельности.
6. Основные этапы развития внимания ребенка.
7. Понятие о памяти, общая характеристика, теории памяти.
8. Физиологические основы памяти. Физические, химические и биологические теории механизмов памяти, представления памяти.
9. Основные виды памяти.
10. Основные процессы памяти. Классификация процессов памяти. Запоминание и действие.
11. Кратковременная и долговременная память, оперативное запоминание.
12. Мотивы запоминания. Смысловое и механическое запоминание.
13. Индивидуальные особенности памяти. Заучивание и приемы его организации. Сохранение и воспроизведение.
14. Управление развитием памяти у ребенка.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 12:

Таблица 12

Мини-гlossарий по теме 2.6

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Внимание</i>		
<i>Произвольное внимание</i>		
<i>Память</i>		
<i>Запоминание</i>		
<i>Сохранение</i>		
<i>и т. д.</i>		

2. Выполнить самообследование с использованием тестов, представленных в пособии «Познавательные процессы. Сущность, развитие, нарушения, диагностика: учеб.-метод. пособие. В 3-х ч. Ч. 1/Т.В. Башаева, О.В. Филатова; Владим. Гос. Ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 101 с. - [Электронный ресурс]».

3. Прочитайте представленные далее фрагменты. Ответьте на вопросы:

- Какой вид внимания описан в представленных фрагментах?
- Какие приемы привлечения внимания аудитории использовал выдающийся русский юрист А.Ф. Кони?
- Какова цель применения данных приемов?
 - «Например, надо говорить о Калигуле, римском императоре. Если лектор начнет с того, что Калигула был сыном Германика и Агриппины, что родился в таком-то году, унаследовал такие-то черты характера, так-то и там-то жил и воспитывался, то ... внимание вряд ли будет зацеплено... Давать этот материал все равно придется, но не сразу, а только тогда, когда уже привлечено внимание присутствующих...» [13, с. 45].

- *«...Лекцию о законе всемирного тяготения А.Ф. Кони советовал начинать так: «В рождественскую ночь 1642 года в Англии, в семье фермера средней руки была большая сумятица. Родился мальчик, такой маленький, что его можно было выкупать в пивной кружке – Исаак Ньютон» [13, с. 46].*

4. Объясните с точки зрения закономерностей высшей нервной деятельности явления, встречающиеся в повседневной учебной деятельности.

- Почему на однообразные замечания преподавателя студенты перестают реагировать;

- студент иногда теряется у доски, хотя знает материал;

- увлеченный решением задачи, студент ничего не замечает вокруг;

- после длительного «отдыха» у телевизора студент долго не может уснуть?

- чем обусловлена трудность удержания внимания студенческой аудитории после звонка на перемену?

5. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Примерные темы представлены далее. Для подготовки можно воспользоваться интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Темы сообщений:

- Теории внимания.

- Основные виды внимания.

- Характеристика свойств внимания.

- Теории памяти.

- Виды и процессы памяти.

- Психолого-педагогические методы изучения внимания и памяти учащегося.

- Управление развитием внимания и памяти у школьника.

2.7. Психические процессы: мышление, воображение, речь

Актуализация знания

Информация, полученная индивидом из окружающего мира, позволяет представлять человеку не только внешнюю, но и внутреннюю сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени, устремляться мыслью в необозримые дали. Все это возможно благодаря процессу мышления. В психологии под *мышлением* понимают социально-обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поисков и открытия существенно нового, процесс обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности, из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

Образы, которыми оперирует человек, включают в себя не только воспринятые ранее предметы и явления. Образы позволяют человеку выйти за пределы реального мира во времени и пространстве. Именно эти образы, преобразующие, видоизменяющие человеческий опыт, являются основной характеристикой *воображения*.

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. По своему происхождению и способам осуществления выделяют обычно два вида внимания: непроизвольное (пассивным, вынужденным) и произвольное (управляется сознательной целью).

Известно, что каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют известный след, который может сохраняться достаточно длительное время, и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью* понимают запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта, позволяющее накапливать информацию, не теряя при этом прежних знаний, сведений, навыков. Таким образом, память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом.

Информация, полученная индивидом из окружающего мира, позволяет представлять человеку не только внешнюю, но и внутреннюю

сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени, устремляться мыслью в необозримые дали. Все это возможно благодаря процессу мышления. В психологии под *мышлением* понимают социально-обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поисков и открытия существенно нового, процесс обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности, из чувственного познания и далеко выходит за его пределы [9; 24; 65; 75; 77].

Вопросы для обсуждения

1. Определение, сущность мышления, формы мышления.
2. Уровни и формы мышления. Понятие. Суждение. Умозаключение. Мыслительные операции.
3. Виды умственных операций. Качественные характеристики мыслительной деятельности. Интеллект.
4. Управление развитием мышления у ребенка.
5. Речь и язык. Функции речи.
6. Речь и сознание. Речь и мышление.
7. Основные виды речи.
8. Понятие о воображении и его виды и уровни. Воображение как специфический человеческий вид деятельности.
9. Репродуктивное и продуктивное (творческое) воображение. Грезы. Мечта.
10. Функции воображения: планирование, обслуживание мышления, мотивация деятельности, удовлетворение потребностей, психологическая защита, познавательная функция.
11. Активная роль воображения в проблемных ситуациях, характеризующих дефицитами информации.
12. Управление развитием воображения у ребенка.
13. Роль фантазии в игровой деятельности ребенка и творческой деятельности взрослого.
14. Воображение и творчество.
15. Воображение в работе учителя.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 13:

Таблица 13

Мини-гlossарий по теме 2.7

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Мышление</i>		
<i>Воображение</i>		
<i>Суждение</i>		
<i>Умозаключение</i>		
<i>Гиперболизация</i>		
<i>и т. д.</i>		

2. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Для подготовки можно воспользоваться интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Темы сообщений:

- Психолого-педагогические методы изучения мышления учащихся.
- Психолого-педагогические методы изучения речи учащихся.
- Психолого-педагогические методы изучения воображения учащихся.

3. Работая в микрогруппах, снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на темы:

- Развитием мышления у ребенка.
- Развитие речи у младших школьников.
- Развитие воображения у ребенка.
- Мышление и интеллект.
- Основные виды, формы и мыслительные операции.

- Воображение, виды, функции и приемы.
- Речь и язык. Функции речи.
- Основные виды речи.

4. Выполнить самообследование с использованием тестов, представленных в пособии «Познавательные процессы. Сущность, развитие, нарушения, диагностика: учеб.-метод. пособие. В 3-х ч. Ч. 1/ Т.В. Башаева, О.В. Филатова; Владим. Гос. Ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 101 с. - [Электронный ресурс]».

2.8. Эмоционально-волевая сфера

Актуализация знания

Чувства представляют собой переживаемые в различной форме субъективные отношения человека к предметам и явлениям окружающей действительности. *Эмоции* – непосредственные реакции на объект, связанные с оценкой этого объекта. Высшие человеческие чувства – сложные эмоциональные состояния, которые носят социальный характер. Среди них различают: *нравственные*, связанные с переживанием человека его отношения к другим людям и обществу в целом; *интеллектуальные* чувства, связанные с переживаниями человека в процессе его познавательной деятельности; *эстетические* чувства, связанные с переживанием человека прекрасного в природе, искусстве, в жизни людей; *чувства в отношении самого себя*.

Положительные эмоциональные состояния – радость, ликование, восторг, восхищение, упоение, удовольствие, удовлетворение, умиление, благоговение, воодушевление, очарование, надежда, торжество, гордость, счастье и т.д.

Отрицательные эмоциональные состояния – досада, разочарование, огорчение, уныние, тоска, подавленность, страх, гнев, обида, зависть, негодование, скорбь, смятение, отчаяние, мстительное чувство.

«Нейтральные» или амбивалентные состояния – любопытство, интерес, удивление, внимание, скука, равнодушие, спокойствие, сму-

щение, грусть, возбуждение, ожидание, нетерпение, азарт, влечение, ревность, умиротворенность, смирение, отстраненность [9; 46; 77; 90].

Под *волей* понимают форма психического отражения, в которой отражаемыми являются цель, способы ее достижения, возникающие препятствия, мешающие ее достижению [24].

Волей человек сознательно регулирует свое поведение и деятельность, что выражается в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля соотносится со всем сознанием человека как одна из форм отражения действительности, функцией которой является сознательная саморегуляция его активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой саморегуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. В соответствии с этим психологи выделяют в качестве конкретизации указанной выше общей функции две другие - активизирующую и тормозящую. Иногда первую функцию обозначают термином побудительная или стимулирующая.

Волевые и произвольные действия развиваются на основе непроизвольных движений и действий. Простейшими из непроизвольных движений являются рефлекторные, как, например, сужение и расширение зрачка, мигание, глотание, чихание и т.п.

В целом, воля имеет условно рефлекторную природу. Получаемая информация о действиях сличается с уже имеющейся программой. Если поступившие сведения не соответствуют созданной в коре мозга программе, то изменяется либо сама деятельность, либо программа.

Таким образом, волевое поведение является результатом взаимодействия многих весьма сложных физиологических процессов мозга с воздействиями внешней среды.

Волевые действия различаются по своей сложности. Сложное волевое действие предполагает вклинивание между побуждающим импульсом и непосредственным действием дополнительных звеньев. Существенными моментами или фазами волевого процесса выступают: возникновение побуждения и постановка цели; стадия обсуждения и борьба мотивов; принятие решения; исполнение.

Процесс принятия решения достаточно сложен, и внутреннее напряжение, сопровождающее его, прогрессивно нарастает. Но после

того, как решение принято, человек испытывает определенное облегчение, так как внутренняя напряженность снижается.

Однако принять решение не означает выполнить его. Сущность волевого действия лежит не в борьбе мотивов и не в принятии решения, а в его исполнении. Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, может считаться человеком с достаточно сильной волей.

Исполнительный этап волевого действия имеет сложную внутреннюю структуру. Собственно исполнение решения обычно связано с тем или иным временем – сроком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, то говорят о намерении. Однако только намерения для исполнения волевого действия недостаточно. Как и в любом другом действии, здесь можно выделить этап планирования путей достижения поставленной задачи. Спланированное действие не реализуется автоматически: чтобы решение перешло в действие, необходимо *сознательное волевое усилие*. Волевое усилие переживается как сознательное напряжение, находящее разрядку в волевом действии. Волевое усилие пронизывает все звенья волевого акта, начиная от осознания цели и заканчивая исполнением решения.

Одной из интегральных характеристик воли является ее *сила*. Сила воли проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего в том, какие препятствия преодолены при помощи волевых усилий.

На этапе побуждения волевого действия нельзя не отметить и такое качество воли, как *выдержка*. Выдержка позволяет затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации [27; 68; 69; 71; 85; 90; 98; 99].

Вопросы для обсуждения

1. Теории эмоций. Специфика психического отражения в эмоциях.
2. Формы переживания чувств.
3. Биологическая целесообразность эмоций. Эмоции как внутренний регулятор деятельности.
4. Классификация эмоций. Физиологические основы эмоций.
5. Функции эмоций.
6. Понятия воли, волевого действия и волевой регуляции.

7. Соотношение волевой и произвольной регуляции.
8. Мотивация волевого акта. Способы и приемы воздействия на волю.
9. Индивидуальные особенности воли. Измерение воли.
10. Эмоциональный интеллект: понятие, инструменты диагностики.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 14:

Таблица 14

Мини-гlossарий по теме 2.8

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Общая характеристика эмоций</i>		
<i>Чувства.</i>		
<i>Аффекты.</i>		
<i>Настроения.</i>		
<i>Структура волевого акта</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Работая в микрогруппах, снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на темы:

- Теории эмоций.
- Теории воли.
- Виды эмоциональных состояний и их специфика.

3. Определите уровень собственной эмоциональной саморегуляции с помощью предлагаемого экспресс-теста (Приложение 2).

4. Определите уровень эмоциональной саморегуляции двух-трех студентов группы (по желанию). Проанализируйте результаты.

5. Проведите самодиагностику уровня собственной волевой саморегуляции (Приложение 2). Сделайте объективные выводы и

внесите необходимые коррективы в свое поведение и общение с другими людьми. Постарайтесь отразить в своих выводах такие вопросы:

– Как соотносятся между собой эмоции и чувства?
– Какие виды эмоциональных состояний вы знаете? Постарайтесь предложить свои примеры.

– Каковы индивидуальные характеристики воли? Какими из них обладаете вы?

6. Подготовьте мультимедийную презентацию по теме (по выбору) «Психолого-педагогические методы изучения эмоционально-волевой сферы учащегося», «Литературные примеры различных эмоциональных состояний» (работа в микрогруппах).

2.8.1. Тренинг стрессоустойчивости педагога

Цель практического занятия: актуализация психолого-педагогических механизмов, способствующих нейтрализации негативных эмоциональных состояний в процессе общения и взаимодействия педагога.

Актуализация проблемы установления положительных отношений в межличностном общении и профессиональной педагогической коммуникации. Специфика профессиональных педагогических отношений в онлайн коммуникации, этика профессиональной педагогической онлайн коммуникации.

Вопросы для обсуждения

1. Характеристика стресса,
2. Виды и причины возникновения стресса.
3. Стадии стресса.
4. Хронический стресс.
5. Стресс и дистресс.
6. Стресс и болезни.
7. Стресс и пол.
8. Стресс и профессия.

Ход практического занятия

Актуализация темы. Обобщение данных блока диагностических методик выявляет особенности профессионального поведения и дифференциацию аудитории по интересам и проблемам педагогической деятельности. Коллективное целеполагание.

Прежде, чем выслушать ответы, важно напомнить студентам нормы общения и взаимодействия в тренинге.

Далее выслушиваются все ответы участников, и проводится их анализ.

Информационный блок. Интерактивная модуль-лекция на тему «Стресс в профессиональной деятельности педагога».

У живых организмов в чрезвычайных обстоятельствах мобилизуются все ткани и системы, чтобы за счет нередко колоссальных перегрузок справиться с надвигающейся бедой. Стресс в переводе с английского – напряжение. Это напряжение может быть физическим, физиологическим, психологическим.

Стресс повинен в возникновении как психических заболеваний, так и ряда заболеваний внутренних органов. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом. Ряд отечественных медиков не без основания считают, что до 50% посетителей поликлиник – практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в помощи психолога.

Однако стресс может быть и полезным. Он в считанные секунды позволяет мобилизовать скрытые силы организма на борьбу с препятствиями, жизненными трудностями, опасностью [9; 19; 27; 90].

Характеристика стресса, его виды и причины возникновения. Стрессом называется обширный круг неспецифических реакций на разнообразные экстремальные воздействия. Позднее термин стал использоваться для обозначения реакций организма на любое экстремальное воздействие. Все это – последствия хронического стресса, который возникает при очень сильном психическом воздействии на человека или при слабом, но многократном и повторяющемся на протяжении длительного времени.

Чрезмерно сильный или продолжительный стресс может вызвать такую реакцию тревоги, что человек или животное погибают. Еще Авиценна (Ибн Сина) тысячу лет назад провел показательный

эксперимент. Он привязал к двум столбам баранов, а в нескольких метрах от одного из баранов был посажен на цепь волк. Через два дня баран, не выдержав опасного соседства, умер. Однако второе животное чувствовало себя прекрасно [19; 114].

В зависимости от вида воздействия на человека возникает как ответная реакция физиологический стресс (на боль, холод, голод, недостаток воздуха) или психологический стресс (результат злости, обиды, испуга, зависти). Психологический стресс, в котором различают эмоциональный стресс и информационный.

И, тем не менее, нельзя сказать, что стресс вреден для человека. Он необходим для адаптации организма к изменяющимся условиям существования. Более того, стресс оказывает благотворное влияние на человека, делая более эффективной его борьбу, повышая его работоспособность, облегчая выход из экстремальных ситуаций. Во время этих ситуаций пробуждаются скрытые силы организма, и человек уверенно оставляет позади трудности, которые в спокойной обстановке оказались бы для него непреодолимыми. Организм положительно реагирует на легкий температурный и пищевой стресс. Так, холодная температура и умеренное недоедание будят скрытые силы организма, активизируют его органы и системы, тонизируют человека.

Стадии стресса. Проследим стадии стресса на примере из жизни животных. Лев подкрадывается к безмятежно пасущейся зебре. И вдруг зебра настораживается. Она чувствует опасность, хотя почему и отчего – пока не догадывается. Наступила первая фаза стресса – тревога. Но вот зебра увидела хищника и бросается наутек. Вторая фаза стресса – бегство или борьба. И третья фаза, которая, очевидно, будет иметь место только в случае, если удалось убежать или победить в борьбе, – истощение.

В фазе тревоги увеличивается приток адреналина в кровь, учащается сердцебиение, увеличивается количество сахара в крови, разогреваются мышцы, мобилизуются резервные силы организма и значительно повышается работоспособность человека, животного, сокращается щитовидная железа. Организм подготавливается к эффективной деятельности, в этих случаях стресс «будит» скрытые силы организма, «призывая к оружию», увеличивая силу, скорость, гибкость движений, которые после ликвидации напряжения, вызванного пере-

грузкой нервной системы, возвращаются к первоначальным величинам.

Фаза борьбы или бегства (иногда – замирания, оцепенения) – вредна. Однако у человека эти формы реакции заторможены, и организм часто не может эффективно использовать вылившуюся в результате стресса энергию. Это приводит к истощению нервной системы, к переутомлению, износу организма, стойкой патологии. При этом, кроме нервной, страдает скелетно – мышечная система.

Современная цивилизация нередко создает условия, при которых можно отказаться от борьбы, вести себя пассивно, но это наносит вред здоровью человека. Страдают сердце, кровеносные сосуды, желудок, щитовидная железа и другие органы и системы тела. И наконец, третья стадия стресса – истощение. Перенесенная мобилизация и активизация на короткий срок всех сил организма, большой расход жизненной энергии требуют последующего ее восстановления.

Практическая работа - педагогический тренинг.

Установка на взаимодействие. Исследования подтвердили многолетние наблюдения: стресс зависит не от ситуации, а от того, как человек к этой ситуации относится. Стресс играет положительную роль в жизни человека и животных, позволяя в короткие промежутки времени мобилизовать все силы организма на борьбу с опасностями, трудностями. Стресс позволяет обнаружить черты, свойства человека, которые в спокойной обстановке не проявляются. Пользу приносят кратковременные отрицательные эмоции. Они мобилизуют внутреннюю энергию, помогают, преодолевать трудности, достигать цели и, таким образом, улучшают настроение и самочувствие человека. Однако острый и хронический стрессы опасны для здоровья, для жизни [27; 19; 34; 85; 90].

В педагогической деятельности установление доброжелательных отношений является основой эффективного взаимодействия «ученик-учитель», в которой важно научиться слушать и слышать собеседника. Зачастую лучшее, что можно сделать для другого – это выслушать его, понять, принять, не оценивать и не осуждать. Потому далее предлагается выполнить комплекс упражнений тренинга.

Комплекс предусматривает проработку отдельных упражнений, в которых студенты презентуют личную точку зрения, мнение команды в отношении определения пяти самых важных личностных ка-

честв педагога, что надо сделать в ограниченное время; также создание безбарьерной эффективной коммуникации, внедрение техник активного слушания; создание баланса между личной вовлеченностью в общение и способностью отстраниться от коммуникативной ситуации и ряд других упражнений.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 14:

Таблица 14

Мини-гlossарий по теме 2.8.1

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Стресс</i>		
<i>Дистресс</i>		
<i>Причины стресса</i>		
<i>Фазы стресса</i>		
<i>Негативные эмоции</i>		
<i>и т.д.</i>		

2. Работая в микрогруппах, снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на темы:

- Теории эмоций.
- Теории воли.
- Виды эмоциональных состояний и их специфика.

3. Определите уровень собственной эмоциональной саморегуляции с помощью предлагаемого экспресс-теста (Приложение 2).

4. Определите уровень эмоциональной саморегуляции двух/трех студентов группы (Приложение 2). Проанализируйте результаты.

2.8.2. Тренинг «Развитие навыков рационального поведения в эмоционально напряженных ситуациях»

Цель практического занятия: знакомство с технологиями оптимального использования средств профессионально-педагогической коммуникации в вариативных условиях педагогического процесса

Актуализация проблемы профессиональной коммуникации Способность иметь ясные цели и достигать их наилучшим образом является одной из актуальных в современном мире. В профессионально-педагогической коммуникации, насыщенной многообразием различных отношений множества субъектов, данное качество личности специалиста в области образования необходимо активно проявлять и развивать.

Вопросы для обсуждения

1. Эффективность коммуникация: характеристика, особенности.
2. Технологии рационального поведения в напряженных ситуациях взаимодействия как совокупность способов психологической коррекции на основе контроля субъектами своих эмоций.
3. Способы самоконтроля эмоционального состояния субъектом в напряженных ситуациях взаимодействия (визуализация, проецирование).
4. Социальная рефлексия в процессе коммуникации.
5. Правила самоконтроля действий партнера в коммуникации (спокойная реакция, обмен содержанием эмоциональных переживаний, поддержание высокой самооценки).
7. Эффективные техники минимизации эмоционально напряженных ситуаций.

1. *Актуализация темы занятия.* Специалисту в сфере образования важно уметь адекватно понимать субъектов образовательной деятельности (учеников/студентов, коллег, родителей). Развивая собственное качество находить общность с другими самостоятельно, педагог сможет эффективнее взаимодействовать как в профессиональной среде, так и в открытом социуме.

Группе предлагается следующее задание: постарайтесь найти качества, которые вас сближают со студентами вашей учебной группы, коллегой, представителем администрации. Упражнение важно выполнять регулярно, оно также способствует развитию способности к рефлексии и адекватной самооценке.

2. Мини-лекция. Признание достоинств другого человека также способствует развитию способности принятия других людей, нейтрализуя напряжение во взаимодействии субъектов [2; 27; 78; 85; 90; 93; 120]. Выполнение данного упражнения с определенной регулярностью способствует развитию у специалистов сферы образования способность психологически корректно оценивать вклад других людей в общее дело, отмечать удачные идеи, предложения, уважая и симпатизируя им.

Далее студентам предлагается выполнить блок диагностических методик. Так, в результате самодиагностики в соответствии с методикой Н. Холла (Приложение 2) студенты определяют уровень парциального эмоционального интеллекта и интегративного уровня эмоционального интеллекта по шкалам «Эмоциональная осведомленность», «Управление своими эмоциями», «Самотивация», «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей».

Также в данном блоке предлагается провести самоанализ собственных коммуникативных качеств. Каждое качество оценивается по десяти бальной шкале с подсчетом среднего значения.

1. Способность понять другого	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Терпимость к инакомыслию	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Самокритичность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Способность к саморазвитию	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Творческая активность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Эрудированность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Способность к самоанализу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Среднее значение	

И еще студентам предлагается один вариант для самоанализа коммуникативных компетенций. Каждый критерий умения педагога оценивается по десяти бальной шкале с подсчетом среднего значения.

Умение:

1. Осуществлять пед. общение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Управлять собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Разрешать конфликты	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Вести полемику/ дискуссию	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Убеждать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Среднее значение

Затем идет обсуждение полученных результатов. Возможен подсчет средних показателей результатов опроса группы в целом с последующим выводом необходимости и важности корректировки каких-либо профессиональных качеств и компетенций. Выслушиваются предложения о создании возможных и реальных условий для компенсации недостатков профессиональных умений педагогов.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение с мультимедийной презентацией (используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft) на тему по выбору:

- Технологии эффективного взаимодействия в профессиональной коммуникации.
- Особенности невербальной коммуникации в профессиональной деятельности.
- Управление эмоциями как условие конструктивного разрешения проблемы.

2. Дополните представленную далее Таблицу 15 «Факторы, способствующие и препятствующие снятию эмоционального напряжения в профессиональной коммуникации».

**Факторы, способствующие и препятствующие снятию
эмоционального напряжения в межличностной коммуникации**

Факторы, способствующие снятию эмоционального напряжения	Факторы, препятствующие снятию эмоционального напряжения
1. Предоставление партнеру возможности выговориться.	2. Перебивание партнера.
2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего и б) партнера.	2. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дела и преувеличение своего.
<i>и т.д.</i>	<i>и т.д.</i>

**2.9. Индивидуально-типологические особенности личности:
темперамент, характер, способности**

Актуализация знания

Темперамент – это индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют тип темперамента [67; 71; 74; 76; 77].

Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения.

Характер – прижизненное приобретение личности, включающейся в систему общественных отношений, в совместную деятельность и общение с другими людьми, и тем самым обретающей свою индивидуальность [1; 20; 25; 67; 71; 74; 76; 77].

Накладывая отпечаток на внешность человека, характер получает свое наиболее яркое выражение в его поступках, поведении, деятельности. О характере следует судить в первую очередь на основа-

нии поступков людей, в которых наиболее полно отражается их сущность.

Способности – это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений, навыков не сводятся [24; 36; 51; 64].

Способности и знания, способности и умения, способности и навыки не тождественны друг другу. По отношению к навыкам, умениям и знаниям способности человека выступают как некоторая возможность.

Способности – это возможность, а необходимый уровень мастерства в том или ином деле – это действительность.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие темперамента (гуморальный подход, психологический подход, психосоматический подход, физиологический подход, нейрофизиологический подход).
2. Современные теории темперамента (регулятивная теория темперамента Я. Стреляу, теория интегральной индивидуальности В. С. Мерлина, теория формально-динамических свойств личности В. М. Русалова).
3. Характеристика типов темперамента.
4. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Темперамент и учебная деятельность.
5. Понятие характера. Структура характера. Формирование характера.
6. Концепции типологии характера (акцентуированные конституциональные, социальные).
7. Акцентуация характера.
8. Общая характеристика способностей. Классификация способностей.
9. Природа способностей. Развитие способностей.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучите материалы электронных пособий, базовые источники и литературу, материалы Приложения 1 и составьте мини-гlossарий терминов по изучаемой теме. Образец представлен далее в Таблице 16:

Таблица 16

Мини-гlossарий по теме 2.9

<i>Термин</i>	<i>Значение термина</i>	<i>Автор, источник информации</i>
<i>Темперамент</i>		
<i>Характер</i>		
<i>Акцентуации (по К. Леонгарду)</i>		
<i>Способности</i>		
<i>Интроверсия</i>		
<i>и т. д.</i>		

2. Разработайте в микрогруппах проект «Психолого-педагогические методы изучения индивидуально-типологических особенностей личности учащегося».

3. Работая в микрогруппах, снимите видеоролик-интервью на платформе ZOOM, SKYPE, WEBINAR.RU (на выбор) на тему «Концепция типологии характера К. Леонгарда», «Концепция типологии характера Э. Фромма», «Концепция типологии характера В.С. Мерлина». В содержании опросника включите, в том числе, следующие вопросы:

– Охарактеризуйте типы темпераментов.

– По каким основным психофизиологическим характеристикам определяют темперамент человека?

– Определите соотношение темперамента человека с типом нервной системы.

4. Выполните самодиагностику темперамента по методике А. Белова (Приложение 2).

Обратите внимание на тот факт, что в представленных «паспортах» холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика отметьте знаком «+» те качества, которые присущи вам. Затем по формуле А. Белова вычислите соотношение базовых темпераментов. Это будет характеризовать ваш интегральный темперамент.

5. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Для подготовки можно воспользоваться интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Тема сообщения:

– Факторы, формирующие характер личности.

6. Подготовьте мультимедийную презентацию по теме «Типы акцентуаций характера по К. Леонгарду» [37].

7. Выполните оценку акцентуации характера по методике Г. Шмишека [37]. Вам предлагаются 97 вопросов, на каждый из которых надо ответить «Да» или «Нет». Не тратьте много времени на обдумывание. Здесь не может быть «плохих» или «хороших» ответов (Приложение 2).

8. Подготовьте мультимедийную презентацию по темам «Природа способностей», «Развитие способностей у детей» (работа в микрогруппах). В содержании презентации ответьте, в частности, на такие вопросы:

– Какова общая характеристика и структура способностей?

– Как взаимодействуют между собой способности, задатки и индивидуальные различия?

– Какова природа человеческих способностей?

– Каковы, по-вашему мнению, профессиональные способности современного специалиста, педагога в том числе?

9. Подготовьте в микрогруппах аналитическое сообщение, используя образовательный потенциал цифровых инструментов Google и Microsoft. Для подготовки можно воспользоваться библиографическим списком [9; 26; 36; 71; 82; 113; 136], а также интернет-ресурсами (материалами официальных сайтов и иными, в том числе, электронными ресурсами). Темы сообщений:

– «Интеллектуальные способности ребенка: понятие и психолого-педагогические условия развития»;

– «Художественная одаренность: характеристика понятия и условия развития»;

– «Природа таланта».

10. Представьте эссе (1,5 – 2 листа А 4) на тему (по выбору)

– «Литературные примеры проявления разных типов темперамента и характера».

– «По-вашему мнению, как взаимосвязан уровень общих способностей человека с его уровнем профессионализма?»

Глава 3. ТЕСТЫ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ: ПРАКТИКУМ

Материалы, предложенные в данной главе, позволят студентам самостоятельно определить уровень своих компетенций, выполнив тестовые задания, решив практические и ситуационные задачи. В психолого-педагогической науке обозначены важнейшие направления развития сферы образования. Задания предлагаемого практикума, надеемся, будут способствовать вдумчивому погружению в сферу психолого-педагогических и социально-психологических понятий.

3.1. Тесты

1. К задачам психологии относятся изучение...

- а) вопросов истории психологии;
- б) психической деятельности;
- в) методов исследования;
- г) социальных норм поведения.

2. Это психологическая теория определяет запоминание как процесс образования в сознании различных связей...

- а) ассоцианизм;
- б) деятельный подход;
- в) гештальтпсихология;
- г) бихевиоризм.

3. Присущий только человеку уровень психического отражения и саморегуляции...

- а) мышление;
- б) сознание;
- в) воображение;
- г) интеллект.

4. Психика имеет несколько уровней....

- а) но среди них нет процессов неподконтрольных деятельности сознания;
- б) которые осознаются человеком с одинаковой степенью отчетливости;

- в) отличающихся по степени осознанности своего содержания;
- г) содержание которых определяется в основном бессознательными процессами.

5. Основателем первой экспериментальной психологической лаборатории был...

- а) И.М. Сеченов;
- б) В. Вундт;
- в) И.П. Павлов;
- г) А.Ф. Лазурский.

6. Познания наукой объективной реальности осуществляется с помощью....

- а) метода исследования;
- б) общения;
- в) метода воспитания;
- г) метода обучения.

7. Бессознательное человека проявляется в ...

- а) прогнозирующем характере деятельности;
- б) наличии самосознания;
- в) решении сложных задач;
- г) психических явлениях во сне.

8. Термин «рефлекс» был введен в физиологию...

- а) Ж. Руссо;
- б) Дж. Локком;
- в) Р. Декартом;
- г) С.Л. Рубинштейном.

9. Принцип образования, в соответствии с которым субъект /человек является высшей ценностью...

- а) светский характер;
- б) общедоступность;
- в) адаптивность;
- г) гуманистический характер.

10. Основным предметом исследований классического бихевиоризма является...

- а) психика;
- б) формирование условных рефлексов;
- в) сознание;
- г) поведение.

11. Эволюционное развитие психики называется...

- а) онтогенезом;
- б) мутацией;
- в) филогенезом;
- г) антропогенезом.

12. К мыслительным операциям относят...

- а) запечатление;
- б) воспроизведение;
- в) синтез;
- г) сравнение.

13. Выделение одной части явления основано на такой операции во-
ображения как...

- а) типизация;
- б) агглютинация;
- в) схематизация;
- г) акцентирование.

14. Ощущения...

- а) добывают новые знания о предмете;
- б) являются мнемической деятельностью;
- в) характеризуют предмет в целом;
- г) характеризуют отдельные свойства предмета.

15. Сосредоточенность на объекте или действии со специально по-
ставленной целью обозначается как...

- а) интеллектуальное внимание;
- б) произвольное внимание;
- в) непроизвольное внимание;
- г) произвольное внимание.

16. К свойствам восприятия относятся...

- а) причинность;
- б) синестезия;
- в) конкретность;
- г) целостность.

17. Основной характеристикой данного метода является обобщение мнений различных субъектов образовательной среды о конкретном индивиде. Это...

- а) наблюдение;
- б) эксперимент;
- в) независимые характеристики;
- г) беседа.

18. Сознание и самосознание составляют базовую отличительную характеристику, выделяющую его человека из мира животных. Верно ли данное утверждение?

- а) да;
- б) нет.

19. Понятие «психика» является научным понятием, в котором объединены многие субъективные явления, изучаемые психологией. Верно ли данное утверждение?

- а) да;
- б) нет.

20. В начале XX века предметом исследования психологии являлась(лось)...

- а) сознание;
- б) душа;
- в) психика;
- г) поведение.

21. Метод психологического исследования путем получения ответов на заранее сформулированные вопросы – это...

- а) социометрия;
- б) эксперимент;
- в) беседа;
- г) интервью.

22. К мыслительным операциям относят...

- а) воспроизведение;
- б) синтез;
- в) сравнение;
- г) запечатление.

23. Осознание психических образов предметов не как образов, а как реальных предметов связано с _____ восприятия

- а) предметностью;
- б) структурностью;
- в) избирательностью;
- г) целостностью.

24. Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение – это...

- а) дифференциальный порог ощущений;
- б) верхний порог ощущений;
- в) временной порог;
- г) нижний порог ощущений.

25. Сновидения и грезы относятся к _____ воображению

- а) активному;
- б) пассивному;
- в) проецирующему;
- г) медитативному.

26. Свойство внимания, с которым связана возможность одновременного выполнения нескольких видов деятельности – _____

- а) объём;
- б) концентрация;

- в) распределение;
- г) переключение.

27. Максимально возможное число объектов, воспринимаемое индивидом за определенное время, обозначается понятием ...

- а) надежность;
- б) быстрота;
- в) полнота;
- г) объем.

28. _____ внимание навязывается человеку извне и имеет пассивный характер.

- а) апперцептивное;
- б) слепопроизвольное;
- в) произвольное;
- г) непроизвольное.

29. Длительность хранения информации в долговременной памяти...

- а) 20 лет;
- б) 40 лет;
- в) 4 года;
- г) безгранична.

30. Закономерностью ощущений является...

- а) избирательность;
- б) адаптация;
- в) предметность;
- г) объем.

31. Беседа, являясь методом психолого-педагогического исследования, обладает таким существенным признаком, как ...

- а) стимулирует коммуникативную составляющую учащихся;
- б) реализует связь знаний и умений учащихся;
- в) логически излагает учебный материал;
- г) актуализирует когнитивную деятельность.

32. Присвоение субъектом социокультурного опыта предыдущих поколений с целью его реализации в своей деятельности называется

- а) индивидуализацией;
- б) адаптацией;
- в) социализацией;
- г) самореализацией.

33. Познавательная деятельность школьника в процессе обучения называется...

- а) воспитанием;
- б) развитием;
- в) самообразованием;
- г) учением.

34. Сознательный процесс выявления и постановки цели и задачи педагогической деятельности называется

- а) целеполаганием;
- б) конструированием;
- в) диагностированием;
- г) анализом.

35. С помощью данного феномена субъект может преодолевать внешние и внутренние трудности и проблемы, возникающие на протяжении жизненного пути ...

- а) сознание;
- б) пластичность;
- в) ригидность;
- г) воля.

36. Качественно отличное, сопровождающееся деструктивными проявлениями, эмоциональное состояние, в результате протекания которого у индивида дезорганизуется когнитивная деятельность...

- а) горем;
- б) фрустрацией;
- в) настроением;
- г) аффектом.

37. Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется...

- а) проекцией;
- б) эмпатией;
- в) переживанием;
- г) рефлексией.

38. Вчувствование во внутренний мир другого человека (в художественный образ), способность чувствовать то, что чувствует другой человек в данный момент, называется...

- а) симпатией;
- б) антипатией;
- в) рефлексией;
- г) эмпатией.

39. Цвет глаз, структура волос и т. д. определяют в человеке его ...

- а) субъектность;
- б) личность;
- в) индивидуальность;
- г) индивидуность.

40. Данная характеристика внимания проявляется в возможности быстрого перевода от объекта к объекту. Это ... внимания.

- а) динамичность;
- б) сосредоточенность;
- в) распределение;
- г) переключаемость.

41. Метод психологического исследования путем получения ответов на заранее сформулированные вопросы – это....

- а) социометрия;
- б) эксперимент;
- в) беседа;
- г) интервью.

42. Зрительные ощущения вызываются ...

- а) системой ароматов, воздействующих на особые анализаторы;

- б) психологическим воздействием;
- в) воздействием звуковых волн;
- г) воздействием электромагнитных волн, излучаемых (или отражаемых) физическими телами.

43. Запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений - это ...

- а) оперативная;
- б) эмоциональная память;
- в) словесно-логическая память;
- г) двигательная память.

44. Основными видами речи являются...

- а) академическая, простонародная;
- б) устная, письменная;
- в) внешняя, внутренняя;
- г) активная, пассивная.

45. Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы ...

- а) кинесику;
- б) жесты и мимику;
- в) проксемику;
- г) речь.

46. Процесс построения образов под воздействием неосознанных потребностей называется _____ воображение.

- а) воссоздающее;
- б) творческое;
- в) активное;
- г) непреднамеренное.

47. С помощью этого приема человек может выявить отдельную часть объекта, сосредоточив внимание на этой части, сделать ее определяющей/основной... Это ...

- а) агглютинация;

- б) акцентирование;
- в) типизация;
- г) аналогия.

48. К операциям мышления относят...

- а) обобщение;
- б) фантазирование;
- в) агглютинацию;
- г) анализ.

49. Запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений - это ...

- а) словесно-логическая память;
- б) эмоциональная память;
- в) оперативная;
- г) двигательная память.

50. Данная характеристика внимания определяется тем обстоятельством, какое количество объектов может индивид четко воспринимать одновременно....

- а) распределение;
- б) переключение;
- в) концентрация;
- г) объём.

51. Восприятие, приобретающее целенаправленный, планомерный характер, становится...

- а) анализом;
- б) мышлением;
- в) воображением;
- г) наблюдением.

52. В кратковременной памяти одновременно находится в среднем _____ элементов

- а) 11;
- б) 5;

- в) 9;
- г) 7.

53. Основа человеческой деятельности, определяющая зависимость индивида, острое состояние нужды, Это ...

- а) интерес;
- б) стимул;
- в) цель;
- г) потребность.

54. Мимика человека относится к средствам невербального общения...

- а) экстралингвистическим;
- б) ольфакторным;
- в) акустическим;
- г) оптико-кинетическим.

55. Константность восприятия проявляется в постоянстве восприятия внешнего мира, его форм, цвета и т.д. независимо от изменяющихся внешних условий.

Верно ли данное утверждение?

- а) да;
- б) нет.

56. Понятие, обозначающее побуждение индивида к определенной деятельности, - это ...

- а) мотив;
- б) установка;
- в) задача;
- г) цель.

57. Данный вид внимания проявляется вне волевого усилия субъекта. Это - ...

- а) увлечение;
- б) сосредоточение;
- в) произвольное внимание;
- г) непроизвольное внимание.

58. Данный феномен связан с сознательным преодолением человеком внутренних и внешних препятствий. Это - ...

- а) сознание;
- б) ригидность;
- в) пластичность;
- г) воля.

59. Способ разрешения конфликтов, заставляющий детей и подростков принять точку зрения руководителя, называется ...

- а) компромиссом;
- б) уклонением;
- в) сглаживанием;
- г) принуждением.

60. Тип темперамента, характеризующийся слабыми нервными процессами, называют ...

- а) флегматическим;
- б) холерическим;
- в) сангвиническим;
- г) меланхолическим.

61. Биологическую сущность человека обозначают термином ...

- а) субъект;
- б) индивидуальность;
- в) личность;
- г) индивид.

62. З. Фрейд определяет данное явление как форму взаимоотношений сознания и бессознательного ...

- а) взаимопомощь;
- б) кризис;
- в) конфликт;
- г) взаимодействие.

63. Человека как личность характеризует(ют)...

- а) темперамент;
- б) конституциональные особенности;

- в) пол, возраст;
- г) ценностные ориентации, статус, роль.

64. Осознание человеком определенной и побуждение к деятельности, вызванной данной потребностью. Это -

- а) цель;
- б) оценка;
- в) образ;
- г) мотив.

65. Онтогенез представляет собой весь временной отрезок, всю жизнь человека, в которой есть место и прогрессивным, и регрессивным явлениям.

Верно ли данное утверждение?

- а) да;
- б) нет.

66. Проявлением характера человека является....

- а) медлительность;
- б) динамичность;
- в) импульсивность;
- г) аккуратность.

67. К свойствам нервной системы, по мнению И.П. Павлова, не относятся...

- а) подвижность;
- б) уравновешенность;
- в) сила;
- г) активность.

68. Социализация личности проявляется в присвоении субъектом социокультурного опыта, наследия человечества.

Верно ли данное утверждение?

- а) да ;
- б) нет.

69. К компонентам деятельности не относится...

- а) ассоциация;
- б) мотив;
- в) потребность;
- г) действие.

70. Определите самое важное отличие коллектива от группы:

- а) традиции;
- б) разнообразие социальных ролей;
- в) общность ценностных ориентаций;
- г) общая цель деятельности.

71. Проявление лени в характере личности характеризует группу личностных качеств, определяющих отношение к ...

- а) людям;
- б) себе;
- в) деятельности;
- г) вещам.

73. Установите соответствие понятий и их определений.

1. Освоенный человеком способ выполнения действий.
2. Индивидуально-психологические свойства личности, являющиеся условиями успешного выполнения определенной деятельности.
3. Способ выполнения действий и операций, ставший в результате многократных упражнений автоматизированным.
4. Отражение действительности в сознании человека в виде представлений, понятий, суждений, теорий.

- а) умение;
- б) способности;
- в) навык;
- г) знание.

74. К методам сбора и накопления психолого-педагогических данных относится

- а) шкалирование, рейтинг, педагогический консилиум;
- б) анализ, синтез, абстрагирование;

- в) эксперимент, моделирование, опытное обучение;
- г) наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование.

75. Результатом реализации основных семейных функций является удовлетворение...

- а) потребностей системы образования;
- б) личностных потребностей супругов;
- в) всех запросов ребенка;
- г) личностных потребностей членов семьи и потребностей общества.

76. Пример как метод воспитания заключается в _____

- а) передаче воспитаннику норм общественного поведения;
- б) эмоциональном утверждении успешно производимых действий и поступков;
- в) культивировании у воспитанника способности к организованным действиям и разумному поведению;
- г) убедительном образце для подражания.

77. Процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение отдельного человека определяется как...

- а) имитация;
- б) идентификация;
- в) рефлекс;
- г) групповое давление.

78. Организация регулярного выполнения воспитанниками действий с целью превращения их в привычные формы поведения называется

- а) поручением;
- б) воспитывающей ситуацией;
- в) педагогическим требованием;
- г) приучением.

79. Действие, противодействие или бездействие, провоцирующие конфликт - это...

- а) педагогическая задача;
- б) конфликтоген;

- в) конфликтная ситуация;
- г) педагогическая ошибка.

80. Установите соответствие между видами конструктивной деятельности педагога и их сущностью...

1. Конструктивно-содержательная деятельность.
2. Конструктивно-оперативная деятельность.
3. Конструктивно-материальная деятельность.

- а) это отбор и композиция учебного материала, планирование и построение педагогического процесса;
- б) это планирование своих действий и действий учащихся;
- в) это проектирование учебно-материальной базы педагогического процесса.

81. Умения, связанные с планированием педагогом своей деятельности и действий ученика, называются...

- а) аналитическими;
- б) перцептивными;
- в) развивающими;
- г) проектировочными.

82. Личная ответственность каждого члена педагогического коллектива за исполнение принятого коллегиальным путем решения составляет сущность принципа _____ управления...

- а) гуманизации;
- б) единоначалия и коллегиальности;
- в) научной обоснованности;
- г) системности.

83. Этап донаучной психологии связан с...

- а) исследованиями В. Вундта;
- б) исследованиями З. Фрейда;
- в) эпохой Возрождения;
- г) возникновением представлений о душе в Древнем мире.

84. К эмпирическим методам психолого-педагогических исследований относятся...

- а) наблюдение, эксперимент, беседа изучение документации, изучение передового опыта, биографический метод, тестирование;
- б) социометрический измерения, опросы дедукция, синтез;
- в) тестирование, акцентирование, моделирование, алгоритмизирование;
- г) опросные, статистические методы, количественные методы.

85. Индивидуализация современного образования - это...

- а) учёт и развитие индивидуальных особенностей учащихся и студентов во всех формах взаимодействия с ними в процессе обучения и воспитания;
- б) ориентация на реализацию государственного образовательного стандарта;
- в) ориентация образовательной системы на развитие и становление отношений взаимного уважения прав участников педагогического процесса;
- г) организация многоэтапного образовательного процесса, обеспечивающего возможность достижения определённых результатов на каждом этапе.

86. Педагогическая деятельность относится в соответствии с классификацией Е.А. Климова к группе:

- а) Человек – Знак;
- б) Человек-Человек;
- в) Человек-Природа;
- г) Человек-Техника.

87. Акт деятельности менеджера, ведущий к разрешению проблемы, называется...

- а) закономерностью управления;
- б) принципом управления;
- в) концепцией управления;
- г) управленческим решением.

88. Установите соответствие между видами педагогической деятельности и их объектами и субъектами.

1. Практическая деятельность.
2. Методическая деятельность.
3. Научно-исследовательская деятельность.

а) субъект – учитель, воспитатель, объект – ученик, ученический коллектив;

б) субъект – педагог-методист, объект – педагоги-практики;

в) субъект – ученый-педагог, объект – вся сфера педагогической деятельности в целом.

89. Установите соответствие понятий и их определений.

1. Процесс и результат количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека

2. Усвоение человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих в данное время данному обществу, социальной общности, группе и воспроизводство им социальных связей и социального опыта.

3. Целенаправленный процесс и результат овладения человеком системой научных знаний, познавательных умений и навыков и Формирования на этой основе мировоззрения личности.

4. Процесс целенаправленного формирования личности в условиях специально организованной воспитательной системы.

а) социализация;

б) образование;

в) развитие;

г) воспитание.

90. Сопоставьте педагогическую категорию с её определением.

1. Освоения системы знаний, умений, навыков, опыта познавательной и практической деятельности, ценностных ориентаций и отношений.

2. Процесс специально организованного педагогического взаимодействия, обеспечивающего формирование необходимых социальных представлений морально-волевых качеств, опыта поведения.

3. Самостоятельное преобразование себя, своих знаний, умений и навыков.

4. Усвоения человеком ценностей, норм установок присущих в данное время обществу, социальной общности, группе и воспроизводство им социальных связи и социального опыта.

- а) самообразования;
- б) воспитание;
- в) образование;
- г) социализация.

91. Важнейшими коммуникативными качествами педагога являются...

- а) лидерские качества;
- б) рассудительность и целеустремленность;
- в) креативность и гибкость мышления;
- г) общительность и эмпатия.

92. Установите соответствие между типичными ролевыми педагогическими позициями и их характеристиками.

1. Советчик.
2. Проситель.
3. Вдохновитель.

- а) это роль, в которой педагог использует осторожное уговаривание;
- б) это роль, в которой педагог упрашивает воспитанника быть таким, «как надо»;
- в) это роль, в которой педагог стремится увлечь воспитанников интересными целями, перспективами.

93. Установите соответствие между типичными ролевыми педагогическими позициями и их характеристиками.

1. Информатор.
2. Друг.
3. Диктатор.

- а) это роль, в которой педагог ограничивается сообщением требований, норм, воззрений;
- б) это роль, в которой педагог стремится проникнуть в душу ребенка;
- в) это роль, в которой педагог насильственно внедряет нормы и ценностные ориентации в сознание воспитанников.

94. Методологический подход конструирования образования с учётом образовательных запросов и способностей обучающихся называется...

- а) личностно-ориентированным;
- б) культурологическим;
- в) природосообразным;
- г) деятельностным.

95. Отношение педагога к воспитаннику как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития реализует на практике принцип _____ педагогического процесса...

- а) гуманистической направленности;
- б) научности;
- в) преемственности;
- г) наглядности.

96. Психология изучает...

- а) содержание образования;
- б) формы обучения;
- в) психику человека;
- г) продукты материальной и духовной культуры человека.

97. А.Н. Леонтьев в качестве объективного биологического критерия возникновения психики определял...

- а) интеллект;
- б) чувствительность;
- в) эмпатию;
- г) реакцию.

98. К методам стимулирования и мотивации воспитанника относится...

- а) поощрение, наказание, соревнование;
- б) упражнение, поручение, требование;
- в) рассказ, дискуссия, беседа;
- г) требование, пример, объяснение.

99. Противоречивое воспитание как тип неправильного семейного воспитания представляет собой...

- а) недостатки опеки и контроля, интереса к делам и увлечениям ребёнка;
- б) недостаток надзора и некритическое отношение к нарушениям поведения у подростков;
- в) несовместимые воспитательные подходы различных членов семьи;
- г) срывание зла на подростке и душевную жестокость.

100. Выдвижение общей цели, формирования близких и дальних перспектив, выделение актива происходит на стадии _____ коллектива...

- а) расцвета;
- б) стабилизации;
- в) самоуправления;
- г) становления.

101. Тип темперамента, характеризующийся лёгкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям, присущ...

- а) меланхолику;
- б) холерику;
- в) флегматику;
- г) сангвинику.

102. Упрощенные и стандартизированные концепции характеристик или ожидаемого поведения членов определённой группы называются...

- а) предубеждениями;
- б) стереотипами;
- в) дискриминацией;

г) этноцентризмом.

103. Проявление эмпатии в процессе общения означает

- а) сопереживание;
- б) одобрение;
- в) удивление;
- г) самопознание.

104. Выдвижение общей цели, формирование близких и дальних перспектив, выделение актива происходит на стадии _____ коллектива.

- а) самоуправления;
- б) стабилизации;
- в) расцвета;
- г) становления.

105. Формирование моральных качеств, в основе которых лежат отношения к другим людям (доброта, заботливость, честность и др.) – это _____ воспитание

- а) эстетическое;
- б) физическое;
- в) гражданское;
- г) нравственное.

106. Знать понятийный аппарат учебного предмета, его принципы, основные законы и концепции - эта цель сформулирована в _____ области.

- а) деятельностной;
- б) индивидуальной;
- в) личностной;
- г) когнитивной.

107. Метод психологического тестирования предполагает...

- а) возможность проведения психодиагностического обследования неквалифицированным специалистом;
- б) изучение продуктов творческой деятельности испытуемого, полученных в естественных условиях;

- в) четкое представление испытуемым предмета исследования;
- г) использование стандартизированных инструментов и процедур исследования.

108. Принципиальное отличие психики человека от животных заключается в...

- а) использовании специальных сигналов для коммуникации;
- б) применении предметов окружающего мира в качестве средств достижения целей;
- в) интеллектуальной деятельности;
- г) наличии сознания и самосознания.

109. Динамика отношений между сознанием и бессознательным впервые стала изучаться ...

- а) Аристотелем;
- б) Л.С. Выготским;
- в) А.Н. Леонтьевым;
- г) З. Фрейдом.

110. Создание образа на основе словесного описания, восприятия изображений, называется _____ воображение.

- а) патологическое;
- б) пассивное;
- в) активное;
- г) воссоздающее.

111. Основными видами речи являются...

- а) активная, пассивная;
- б) академическая, простонародная;
- в) устная, письменная;
- г) внешняя, внутренняя.

112. Осознание психических образов предметов не как образов, а как реальных предметов связано с _____ восприятия.

- а) структурностью;
- б) избирательностью;
- в) целостностью;
- г) предметностью.

113. Суть идентификации как механизма межличностного восприятия человека человеком составляет ...

- а) внушение;
- б) сопереживание;
- в) уподобление;
- г) подражание.

114. Способ разрешения конфликтов, когда учитываются потребности и вопросы каждой стороны и партнеры приходят к взаимно удовлетворяющему решению, называется...

- а) сотрудничеством;
- б) приспособлением;
- в) уходом;
- г) конфронтацией.

115. Особо выраженное эмоциональное состояние, сопровождаемое видимыми изменениями в поведении человека, оказывающее выраженное дезорганизирующее действие на протекание психических процессов, называется ...

- а) горем;
- б) фрустрацией;
- в) настроением;
- г) аффектом.

116. Инстинкты у животных...

- а) определяются как поведение, основанное на раздражимости;
- б) определяются как индивидуально-приспособительная форма поведения;
- в) вырабатываются в процессе индивидуальной жизни;
- г) являются сложным видом поведения, передающимся по наследству.

117. К единичным понятиям можно отнести...

- а) человек;
- б) река;
- в) Енисей;
- г) Венера.

118. Неспецифический ответ организма на возникшую трудность называется...

- а) настроением;
- б) эмоцией;
- в) страстью;
- г) стрессом.

119. Основателями деятельностного подхода являются...

- а) В. Вундт и С. Холл;
- б) И.П. Павлов и И.М. Сеченов;
- в) З. Фрейд и К. Юнг;
- г) А.Н. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн.

120. Самоуважение (по У. Джемсу) прямо пропорционально количеству достигнутых...

- а) притязаний;
- б) переживаний;
- в) поражений;
- г) успехов.

121. Проявлением характера человека является....

- а) медлительность;
- б) динамичность;
- в) импульсивность;
- г) аккуратность.

122. Деятельность человека с целью совершенствования своих качеств и преодоления недостатков — это ...

- а) самообразование;
- б) самоцель;
- в) развитие;
- г) самовоспитание.

123. Создание образа на основе словесного описания, восприятия изображений, называется _____ воображение.

- а) патологическое;
- б) пассивное;

- в) активное;
- г) воссоздающее.

124. Привлечение внимания учащихся к излагаемому материалу при помощи паузы относится к _____ способу.

- а) смешанному;
- б) вербальному;
- в) двигательно-знаковому;
- г) невербальному.

125. Способ разрешения конфликтов, заставляющий детей и подростков принять точку зрения руководителя, называется ...

- а) компромиссом;
- б) уклонением;
- в) сглаживанием;
- г) принуждением.

126. Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется...

- а) проекцией;
- б) переживанием;
- в) эмпатией;
- г) рефлексией.

127. К видам мышления преобладающим в дошкольном возрасте относятся...

- а) теоретическое;
- б) критическое;
- в) наглядно-действенное;
- г) наглядно-образное.

128. Акцентуация характера – это...

- а) личностное нарушение (патология);
- б) заострение внимания на определенных моментах воспринимаемой действительности;
- в) проявление индивидуальности;

г) преувеличенное развитие одной или нескольких черт характера в ущерб другим.

129. По характеру целей деятельности память делится на ...

- а) образную и логическую;
- б) механическую и динамическую;
- в) активную и пассивную;
- г) произвольную и произвольную.

130. Педагог при общении ошибочно оценивает поступки ученика и, поняв ошибку, не изменяет своего поведения – это ...

- а) деловой стиль;
- б) гибкий стиль;
- в) авторитарный стиль;
- г) ригидный стиль.

131. Основным(ыми) признаком(ами) коллектива является(ются)

- а) разнообразие социальных ролей;
- б) традиции;
- в) наличие общей цели и совместной деятельности;
- г) общность ценностных ориентаций.

132. Следующие признаки: двусторонний характер, совместная деятельность учителей и учащихся, руководство со стороны учителя характерны для...

- а) общения;
- б) методов обучения;
- в) результатов обучения;
- г) обучения.

133. Метод обучения, основанный на самостоятельном проведении учащимися экспериментов, опытов с использованием приборов и инструментов, называется...

- а) экспериментом;
- б) упражнением;
- в) практической работой;
- г) лабораторной работой.

134. Свойство внимания, проявляющееся в скорости его перевода с одного объекта на другой, определяется как...

- а) распределение;
- б) сосредоточенность;
- в) динамичность;
- г) переключаемость.

135. Включение учеников в решение проблемных ситуаций, проблемное обучение, опора на интересы учащихся, использование дидактических игр и дискуссий – это реализация принципа...

- а) наглядности;
- б) учета возрастных особенностей учащихся;
- в) научности;
- г) сознательности и активности.

136. Словесно-знаковый способ образования возник в связи с ...

- а) возникновением школ;
- б) изобретением компьютеров;
- в) распространением книгопечатания;
- г) изобретением письменности и математической символики.

137. Характеристика профессионализма педагога, которая выражает единство его теоретической и практической готовности к педагогической деятельности, называется ...

- а) педагогическими способностями;
- б) педагогическими умениями;
- в) педагогическими знаниями;
- г) профессиональной компетентностью.

3.2. Практические задания и ситуационные задачи

3.2.1. Задачи на определение типа темперамента и акцентуации по описанию

Предположите, что ваш клиент является обладателем данного темперамента. Обозначьте «трудные» для собеседника особенности данного типа и возможные приемы их преодоления.

1. Человек данного типа темперамента способен быстро схватывать новое, общителен, контактен. Легко переживает неприятности, неудачи. В работу включается быстро. Однако, если дело требует терпения, могут отступить, так же как и быстро увлечься. Иногда такой человек не доводит начатое дело до конца. Умеет сохранять самообладание, склонен к остроумию. Речь живая, быстрая, мимика разнообразная. Настроение, как поспешность в решениях, склонен переоценивать свои возможности. Может появиться легкомысленное отношение к своим обязанностям. Любит новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. Избегает однообразия, шаблонных методов в работе. Хорошая работоспособность. Больше всего им подходит работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности.

2. Человек данного типа темперамента последователен, обстоятелен в делах, сдержан. Это спокойный, уравновешенный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни. Всегда способен начатое дело доводить до конца. Рассудителен, стремится к системе в работе, работает неторопливо, ритмично. Переключение с одного вида деятельности на другой затруднено. Внешне чувства проявляются слабо. Скуп на слова. В меру общителен, предпочитает проверенные методы работы, контролирует свою деятельность. Редко проявляет инициативу. У такого человека восприимчивость к одобрению и порицанию слабая. К новой обстановке приспособляется с трудом. Отдельные представители данного типа отличаются безразличием к чужому горю, сухостью и равнодушием.

3. Человек этого типа темперамента решителен, инициативен в деятельности. Может брать на себя ответственность в той или иной ситуации. Настойчив в достижении цели, способен быстро действовать. Присуща резкая смена настроений. В отношениях с людьми прямолинеен, резок, вспыльчив, невыдержан; иногда агрессивен. Движения быстрые и резкие. Склонен к необдуманным поступкам. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать серьезность препятствий на пути к цели. Стремится в «первые ряды». Склонен перебивать собеседника, в разговоре захватывает инициативу, горячо настаивает на своём. Характерна цикличность в работе. Они способны со всей страстью отдаться делу, за которое взялись, увлечься им. Однако при подавленном состоянии, при упадке веры в свои возмож-

ности начатую работу забрасывают. Замедленный и спокойный темп работы для него мало подходит. Больше всего им подходит работа, требующая немедленного исполнения.

4. Люди этого типа предъявляют высокие требования к себе, они тактичны, мягки, отзывчивы, отличаются высокой степенью соучастия чужому горю. Чуткие, повышено впечатлительные, отличаются повышенной эмоциональной чувствительностью, ранимостью. Слабый раздражитель субъективно может переживаться им как сильный, то есть по незначительному поводу он склонен к сильному внутреннему переживанию. Замкнут, трудно и медленно сближается с людьми. Движения робкие и настороженные. Большое значение придает мелочам. Склонен к внутренним переживаниям. Восприимчив к одобрению и порицанию. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания. Для них свойственна чрезмерная обидчивость, мнительность. Опасается перемены мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать серьезность препятствий. Для них больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет порученное дело.

5. Определите тип акцентуации характеров по К. Леонгарду (эмотивный, возбудимый, циклоидный, застревающий, дистимный, экзальтированный). Предположите, что ваш клиент является обладателем данного типа акцентуации. Обозначьте «трудные» для собеседника особенности общения с представителем данного типа и возможные приемы их нейтрализации.

5.1. Эти люди плохо управляемы, их реакции импульсивны, неконтролируемы. Если им что-то не нравится, они дают волю раздраженности и, по мере возрастания гнева, могут дойти даже до рукоприкладства. В спокойном состоянии они отличаются привязанностью, любовью к животным.

5.2. Эти люди реагируют на жизнь более бурно, чем остальные. Они одинаково приходят в восторг и в отчаянье. От страстного ликования до тоски у них один шаг. Они очень впечатлительны.

5.3. Эти люди склонны к расстройствам настроения, серьезны, пессимистичны. Все продумывают заранее, основательны, выбирают профессии, не связанные с общением. Это теоретики, которые сильны на словах, а в деле им не хватает энергичности. Этот тип пассивных рассуждений.

3.2.2. Задачи на выбор оптимального варианта взаимодействия

1. Раздается телефонный звонок, и выясняется, что это человек, с которым вы не хотите говорить. Как вы поступите?

2. Вы обещали провести в пятницу вечер с друзьями. Но вдруг звонит вам кто-то другой и предлагает пойти в ту же пятницу на спектакль, который вы очень хотели посмотреть, но знаете, что купить билет сами не сможете. Как вы поступите?

- Скажете своим друзьям, что чувствуете себя неважно, чтобы освободить время для спектакля.
- Откажетесь сразу от затеи похода в театр.
- Ничего не ответите на предложение пойти на спектакль, но все же примете решение о встрече с друзьями.

3. Саша перевелся к вам в группу из другого образовательного учреждения. Скоро стало ясно: ровный его характер, доброжелательная манера держаться, а главное, широкая эрудиция сулят немало хороших минут интересного общения с этим молодым человеком. Как-то сразу все потянулись к нему.

Но прошел месяц-другой, и Саша все чаще стал находиться в одиночестве. На это обстоятельство преподаватели почти не обратили внимания. Но вот однажды на физике после захватывающего ответа Саши о философском значении теории относительности педагог предложила ему подготовить об этом доклад. Саша отказался. Сам отказ не смутил преподавателя, время подготовки к сессии — на вес золота, и, возможно, ее предложение нарушало его планы. Но, не желая смягчить отказ, он продолжил:

- Я не понимаю, какой смысл в таком докладе?! Именно вы, преподаватель, уже представляете мои возможности, а им, — он кивнул (и доста-

точно вежливо) в сторону группы, — это ни к чему. Каждый может и должен искать сам...

- Какие сведения о ценностных ориентациях Саши вы получили из этой ситуации?
- Какой стиль взаимоотношений между Сашей и учащимися класса, между Сашей и преподавателем просматривается в данной ситуации?
- Что можно сказать о самооценке Саши?

4. В один дом был приглашен на семейное торжество очень способный молодой человек. Собралось много гостей, и все долго не садились, дожидаясь его. Но он опаздывал. Так и не дождавшись, утомившиеся гости, наконец, заняли свои места. Юноша явился спустя час. Он не пытался извиниться за опоздание, лишь весело бросил на ходу:

- Встретил знакомого, знаете (он небрежно назвал имя известного ученого), да и заболтался.

Потом он, с трудом протискиваясь между мебелью и причиняя неудобство гостям, обошел стол и каждому сидящему фамильярно протягивал руку. За столом вел себя оживленно, говорливо и на весь вечер завладел застольной беседой. Другим он почти не давал и рта раскрыть — говорил сам или комментировал каждое слово окружающих.

- Дайте оценку поведению юноши.
- Что необходимо знать каждому человеку об общении с людьми?
- Что может служить причиной такого типа поведения молодого человека?
- Что бы вы делали, оказавшись в компании такого человека?

5. Вы пришли в театр. И вот в самый напряженный момент спектакля, когда все сосредоточенно следят за ходом развития действия, кто-то, сидящий неподалеку, начинает переговариваться со своим соседом, смеяться. А позади, чуть ли не за вашей спиной, кто-то угощается конфетами и шуршит бумагой.

- Что вы испытываете?
- Как вы поступите в такой ситуации?

6. В вашей группе есть очень несимпатичный парень, Василий. Он действует всем на нервы. Он занят только собой, все время болтая о

своих успехах, о своих состоятельных родителях, о «крутых» автомобилях и гаджетах. Постоянно на кого-то жалуется или к кому-то придирается. Как-то раз вы останавливаетесь поболтать с группой приятелей или приятельниц. Всплывает имя Василия, и они начинают отпускать злые шутки на его счет. Все смеются. Вам делается не по себе, ведь вы знаете, что одна из причин, по которой Василий так себя ведет, — у него нет друзей, и все к нему относятся недоброжелательно. Шутки вам не нравятся, и вам действительно неприятно, что все над ним смеются, хотя он и не ваш друг.

- Как вы поступите, что скажете или каким-либо иным способом отреагируете/не отреагируете?
- Трудно ли вам решится на эти шаги?

3.2.3. Задачи на решение методом социального протезирования

Социальное протезирование – это социальная компенсация дефекта, заменяющая работу реальных физиологических систем. Созданная система социальной помощи пожилым и инвалидам служит примером такого «социального протезирования», поскольку в результате проведенной социальной работы усматривается возвращение подопечному утраченного чувства самоидентичности. Терапевтическая функция данного метода заключается в улучшении общего психологического состояния пожилых людей и инвалидов. У них появляются такие экзистенциальные ценности, как независимость, уверенность в себе, стремление к активной, деятельной жизни. Изменения внешней ситуации, в которой находится подопечный, т.е. социальное протезирование – прикрепление другого социального работника, количественные и качественные изменения в круге общения подопечного, иные введения – помогает избавиться от одиночества, почувствовать себя значительно моложе и счастливее.

Далее предлагаем рассмотреть ситуацию ее пример ее решения, используя метод «социальное протезирование».

1. Мужчина 1927 года рождения. Раньше жил с матерью, тоже подопечной службы социальной помощи, которая умерла два года

* Задачи 1-9 адаптированы автором на основе статьи: Ю. И. Фролов, Э. Н. Тищенко. Применение психологического принципа компенсации дефекта к анализу старения // Психология зрелости и старения. — 2000. — №1(9). - С. 40-65.

назад. По образованию — инженер, но позже получил второе высшее образование. Не без гордости рассказывает о том, что учился также в Народном Университете, был лектором общества «Знание». Ни жены, ни детей у И.Л. не было, однако, по его словам, он об этом не жалеет, так как «не стал бы тем, кем стал», будь у него семья. Живет И. Л. в отдельной двухкомнатной квартире, из которой практически не выходит. Окна в комнатах закрыты тяжелыми шторами, везде — на шкафах, столах, стульях — стопки книг. И. Л. сетует на общее «бескультурье и невоспитанность», так как его «редко поздравляют с праздниками», а он «никогда не забывает это сделать». Знакомые к нему практически не заходят и не звонят. В последние два года, с тех пор, как умерла мать, И. Л. столкнулся с новыми проблемами: он не умеет готовить даже самые простые блюда, практически не имеет навыков самообслуживания и т. п.

Пример анализа и интерпретации предложенной ситуации. Предполагаем, что работу с подопечным надо начать с замены социального работника: вместо девушки-студентки ввести женщину пенсионного возраста, которая, предположительно, сможет реализовать функции его матери: заботиться о мужчине, искренне восхищаться «ученостью» данного мужчины, частично выполнять за И. Л. работу по дому, т. е. принять на себя часть функций его покойной матери. Желательно, чтобы данный социальный работник жил по соседству со своим подопечным, что может помочь созданию более дружеских отношений.

2. Женщина 1942 года рождения, по образованию химик, окончила Московский государственный университет. После войны защитила кандидатскую диссертацию, работала на производстве. Инвалид I группы. Близких родственников нет. К племяннику, живущему в Коломне, относится резко отрицательно. За три года Л. И. обслуживалась шестью социальными работниками, и каждый из них вступал с ней в конфликт. По ее же словам, часто конфликтует с работниками аптеки, магазина, соседями из других квартир (Л. И. живет в отдельной однокомнатной квартире). Очень гордится тем, что борется, как ей кажется, за справедливость: соседку «посадила за незаконное проживание в Москве», на социального работника жаловалась не только непосредственному его начальнику, но даже в Главное управление

социального обеспечения. Однако Л. И. жалуется в различные инстанции преимущественно по телефону, написать или просто поставить свою подпись под написанным она категорически отказывается. Л. И. часто возмущается внешним видом социальных работников: «Почему у молодого человека борода, как у попа?» и требует прислать другого человека. Найти контакт с этой подопечной не удалось. Любое общение с Л. И. сводится к рассказам о том, как, кого и когда с ее помощью наказали. Таким образом, подопечная нашла для себя псевдо деятельность и посвятила ей свою жизнь. Хотя Л. И. и понимает, что подобное поведение отталкивает от нее людей, на изменения в себе или в окружающей обстановке она категорически не согласна. Как-то в разговоре Л. И. обмолвилась: «Я за свою жизнь настрадалась, пусть им (соседям) тоже будет плохо». Нежелание Л. И. считаться с окружающими, раздраженность и озлобленность — вот характерные признаки невроза «потери себя», ступень к безысходному отчаянию.

3. Женщина 1939 года рождения, живет в комнате в коммунальной квартире, отношения с соседями очень доброжелательные. Последнее время Е.Я. стало тяжело выходить на улицу за продуктами, поэтому она обратилась в отделение социальной помощи, так как «соседи и так слишком много заботятся» о ней. Е. Я. — вдова «ответственного работника», сама всю жизнь была активной общественницей. До последнего времени она вела кружок рукоделия при ДЭЗе. Каждый день в определенное время Е. Я. кормит кошек и голубей, которые собираются под ее окном. Очень часто в ее комнате можно застать соседских детей. Раньше Е.Я. очень любила ходить в театры, на концерты, а теперь, по ее словам, «все этот ящик (телевизор) заменил». Родственников у Е.Я. нет, «зато есть друзья, не так много, как раньше, но все-таки есть». Прикрепленная к Е.Я. социальный работник частично восполнила ей нехватку близких людей, у них сложились очень добрые, доверительные отношения. «Знакомые в основном звонят мне по телефону, — говорит Е.Я., — а А. приходит сама. Это большая разница!» Однако эффект улучшения общего состояния подопечной был не слишком явным, так как изменения в ее жизни были скорее не качественными, а количественными.

4. Женщина 1944 года рождения, вдова известного ученого. Живет вместе с дочерью — инвалидом II группы. По квартире передвигается с трудом, на улицу не выходит совсем. Очень привязана к своим животным — маленькой декоративной собачке и экзотическому попугаю. У Е. С. много друзей и знакомых — ученики и сослуживцы мужа и дочери, однокурсники, соседи.

В данном случае прикрепление социального работника также не очень значительно повлияло на общее состояние подопечной, поскольку у нее и до этого был широкий круг общения. Кроме того, подопечная живет в семье и, следовательно, в меньшей степени ощущает себя одинокой. Однако и Е. С. отметила, что служба социальной помощи помогла ей ощутить свою независимость: «Я как будто делаю все сама, как десять лет назад».

5. Женщина 1946 года рождения, по образованию химик, окончила Московский государственный университет. Защитила кандидатскую диссертацию, работала на производстве. Инвалид первой группы. Близких родственников нет. К племяннику, живущему в Коломне, относится резко отрицательно. За три года Л.И. обслуживалась шестью социальными работниками, и каждый из них вступал с ней в конфликт. По ее же словам, часто конфликтует с работниками аптеки, магазина, соседями из других квартир (Л.И. живет в отдельной однокомнатной квартире). Очень гордится тем, что борется, как ей кажется, за справедливость: соседку «посадила за незаконное проживание в Москве», на социального работника жаловалась не только непосредственному его начальнику, но даже в Главное управление социального обеспечения. Однако Л.И. жалуется в различные инстанции преимущественно по телефону, написать или просто поставить свою подпись под написанным она категорически отказывается. Л.И. часто возмущается внешним видом социальных работников: «Почему у молодого человека борода, как у попа?» Требует прислать другого человека.

3.2.4. Задачи на развитие профессионально-личностной рефлексии

1. Прочтите текст и ответьте на вопросы к нему.

Социальная поддержка – это информация, которая приводит человека к убеждению, что его любят, ценят, заботятся о нем. Она помогает индивиду ощутить себя членом социальной сети, с которой он имеет взаимные обязательства. Социальная поддержка снижает негативное воздействие стресса и увеличивает его положительное действие путем повышения самооценки, усиления прочности иммунной системы, в результате чего уменьшается восприимчивость к болезням. Наша жизнь во многом зависит от того, насколько мы можем находить, принимать, оказывать социальную поддержку.

- Какая поддержка, по – вашему, необходима подростку, пожилому человеку?
- В каких действиях выражается эмоциональная, инструментальная, информационная поддержка и поддержка в форме оценки? В чем специфика каждого из видов социальной поддержки?
- Кто может оказать поддержку?

2. Прочитайте текст. Обозначьте социально-психологические особенности данного возрастного периода и разработайте два варианта плана беседы с подростком. Первый вариант плана беседы – с «трудным» подростком, второй вариант плана беседы – с подростком, поведение которого соответствует социально-психологической возрастной норме для данного периода.

Психологические кризисы подростка обусловлены возникающими психическими новообразованиями, среди которых центральное место занимает формирующееся «чувство взрослости». Характерно стремление утвердить себя в социуме, добиться признания старшими своих прав, быть как взрослые, что проявляется чаще всего в заявлениях типа: «Я буду одеваться и вести себя так, как хочу». Подростковому периоду свойственна завышенная самооценка своих возможностей, оборачивающаяся стремлением к сверхнезависимости и самостоятельности, а также часто болезненное самолюбие – сверхобидчивость. Чрезмерно острая реакция характерна для подростков, когда кто-то указывает на их невзрослость.

Ориентация на общение со сверстниками часто сопровождается скрытым страхом быть ими отвергнутыми. Все большее значение приобретает оценка поведения со стороны товарищей. Появляются тенденции формирования группировок, «братств», готовность безоглядно следовать за лидером. Эмоциональное благополучие подростка в значительной степени зависит от того, какое место он занимает в социально-психологической структуре этих групп. В группе подростков наиболее типична ориентация на досуг, развлечения, приятное времяпрепровождение, общение, на достижение максимального группового статуса, что проявляется и в появлении различных подростковых групп.

Остро проявляются у подростков акцентуированные черты характера, повышающие вероятность психологических травм и отклонений от социальных норм поведения. Можно сказать, что эмоциональные трудности и болезненное протекание переходного периода являются практически всеобщей особенностью этого возраста.

В подростковом периоде появляется специфическая субкультура – смысловое пространство ценностей, установок, способов деятельности и форм общения, осуществляемых в детских и подростковых сообществах в той или иной конкретно-исторической социальной ситуации. Данная субкультура обладает относительной автономией, поскольку ее основные культурные ценности передаются устно от сверстников. Содержанием ее выступают общественные ценности, нормы поведения, языка и др., отличающиеся от общесоциальных норм и правил поведения. Носителем последних является подростковое сообщество. Обладая неисчерпаемым потенциалом вариантов влияния на становление личности, субкультура этой возрастной группы приобретает огромное значение в формировании тенденций нового общества [100].

3. Прочитайте текст. Обозначьте базовые ценности данного возрастного периода. Разработайте вариант плана беседы, учитывая базовые ценности юношества: поиск смысла жизни, борьба за социальные идеалы (часто ложные), установление интимно-личностных отношений, престижно-материальное потребление. Общность молодых людей в юношеском возрасте обусловлена технологическим и социальным усложнением общественной жизни в нем,

появлением новых требований профессионального образования, личностной зрелости и социального положения. Главный момент социальной ситуации — молодой человек находится на пороге вступления в самостоятельную жизнь. В этот период индивид позиционирует себя как представитель определенного поколения. Обращенность в будущее становится основной направленностью индивида, а главной проблемой — выбор профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределение, обретение своей идентичности, что превращается в «аффективный центр» жизненной ситуации, на котором концентрируются основная деятельность и интересы человека.

Важную роль в этом играет оценка своих социально-психологических возможностей: материальных условий семьи, уровня учебной подготовки, состояния здоровья, сформированности интеллектуального потенциала, адекватности самооценки. К концу юношеского периода завершаются процессы физиологического созревания человека. В ранней юности зарождаются: познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, социально-политическая активность и способность строить жизненные планы. В отношениях со сверстниками наряду с сохранением большой роли коллективно-групповых форм общения нарастает значение индивидуально-личностных контактов и привязанностей [100].

4. Опишите интересы в предложенных далее задачах на основе следующего алгоритма:

- объективирование интереса;
- определение содержания интереса;
- различие интереса по признаку цели;
- выявление широты интереса;
- определение степени устойчивости интереса.

4.1. Алексей больше всего любит тренировки по дзюдо, так как хочет быть сильным и уметь драться. Когда он научится драться, он перестанет ходить на тренировки. Лёша считает, что занятие спортом ради спорта — это неинтересно. Однако для того, чтобы освоить дзюдо в рамках самозащиты, он готов смириться с трудными, порой жестокими упражнениями и ходить, не пропуская ни одной тренировки.

4.2. Илья больше всего любит общаться с друзьями. Он готов это делать всегда и везде. Даже в школе во время уроков. На что пси-

холог заметил, что, на его взгляд, Илье просто нравится быть в центре внимания, сами же друзья как личности его мало интересуют.

4.3. Наташа сказала, что больше всего она любит быть одна. Ребята возразили, сказав, что быть одной – это нелюбимое занятие. Однако Наташа упорствовала, настаивая, что ей всё равно, что делать, лишь бы быть одной. А больше её ничего не интересует.

5. Ваша профессия связана со сферой «человек-человек», в которой управление своим эмоциональным состоянием является необходимой условием эффективной профессиональной деятельности.

Предложите рекомендации для обучающихся по специальности по вопросу эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.

Сопоставьте и согласуйте позиции студентов группы по предлагаемой теме и сформулируйте представление о многообразии аспектов видения мотивации и стимулирования персонала современной организации.

6. Представьте свой план по профессиональному самосовершенствованию, руководствуясь изложенными далее рекомендациями.

- Обозначьте то, что хотели бы достичь.
- Оцените свои возможности.
- Соберите информацию и спрогнозируйте реакцию окружающих.
- Определите пути самосовершенствования.
- Установите сотрудничество с руководством.
- Поставьте цели по критериям SMART.
- Разработайте личный план действий и следуйте ему.
- Умения доведите (сознательную компетентность) до привычки (бессознательной компетентности).
- Информировать об успехах.

7. Проанализируйте стадии формирования профессиональной компетентности на предприятии, соответствующей направлению вашей подготовки. Алгоритм представлен далее.

Бессознательная некомпетентность <ul style="list-style-type: none"> • • 	Сознательная некомпетентность <ul style="list-style-type: none"> • •
Сознательная компетентность <ul style="list-style-type: none"> • • 	Бессознательная компетентность <ul style="list-style-type: none"> • •

8. Составьте собственное резюме по следующей схеме:

- Заголовок – ФИО
- Основные личные данные – адрес, телефон, дата и место рождения, семейное положение.
- Цель обращения – на какую работу, в какой должности и на каких условиях претендуете, с дальнейшим обоснованием своих претензий.
- Опыт работы – даты мест работы, занимаемых должностей, выполняемых функций и профессиональных достижений.
- Образование – даты, учебные заведения, полученная специальность и присвоенная квалификация; награды, призы, звания.
- Дополнительная информация – данные о дополнительных знаниях, навыках, имеющих отношение к данной работе.

Проанализируйте свое резюме с комментариями представленной информации.

9. Несомненно, профессии могут описываться для разных целей: для построения системы профессионального образования, для решения вопросов о возможностях передачи некоторых функций человека техническим средствам, для рекламы профессии. В данном случае вам предлагается описать психологические качества личности учителя/педагога в интересах вашего личного и профессионального роста, эффективной ориентации в жизненных ситуациях.

Инструкция. Составьте и обсудите психологическую характеристику типичного успешного представителя вашей профессии, специальности. Постарайтесь при этом находиться как бы в роли эксперта,

ранжируя *личные* психологические качества, выделив *необходимые, желательные и нейтральные*.

Описание профессии

1. Предмет труда представителя этой профессии:

- конечный продукт (изделие, произведение; вклад, «лепта» — какая и во что);
- особенности практической деятельности и перечень исполнительных действий;
- особенности познавательной деятельности и перечень гностических (исследовательских) действий.

2. Перечень и особенности знаний, элементов опыта, умений и навыков (концептуальных, навыков межличностного общения, административных) успешных представителей этой профессии.

3. Особенности и качества исполнительно-двигательных процессов, проявлений (движения, их точность, поведение, выразительные движения, внешний облик).

4. Особенности и качества когнитивных процессов (внимание, ощущения, восприятия, память, воображение, мышление — их виды и свойства).

5. Особенности содержания и динамики эмоционально-волевых процессов, эмоциональных особенностей индивидуальности.

6. Особенности отношений личности (к окружающим людям, к деятельности, к вещам, к самому себе).

7. Особенности направленности личности, системы мотивов (ценностные ориентации как профессиональные, так и общечеловеческие).

8. Особенности и конкретные проявления креативности в поведении, манере одеваться, когнитивных процессах, в межличностном общении.

9. Особенности эмоционально-волевой саморегуляции в профессиональной деятельности.

10. Противопоказания (физиологические, социально- психологические, интеллектуальные) к выбору данной профессии.

Возможно, что вашего личного опыта недостаточно для выполнения данного задания. Предложите гипотетическую модель такой характеристики на основе анализа материалов учебной и опыта профессиональной деятельности учителей, преподавателей, научной литературы, материалов интернет-ресурсов по данной проблеме. В любом случае такой мысленный продукт будет полезен как один из психических регуляторов вашего профессионального жизненного пути, как своего рода «мысленный маяк», продуктивный профессиональный образ-Я. Особенно важно помнить, что профессия не только «требует» определенных личных качеств, но и развивает их.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ показывает, что психологическая компетентность личности – это реально существующий феномен, охватывающий все сферы жизнедеятельности личности. В контексте акмеологии разработана общая концепция развития профессионала, в которой психологическая компетентность педагога рассматривается как подструктура его профессиональной деятельности. В этой связи изучение дисциплины «Психология» студентами Педагогического института ВлГУ приобретает дополнительную нагрузку: наряду с реализацией профессионально ориентированных функций в подготовке будущих педагогов и развитием реального уровня психологической компетентности происходит формирование мировоззренческих компонентов сознания будущих педагогов.

Психологическая компетенция включает в себя как образованность, так и основные параметры развития личности. Причем индивидуальная психологическая компетенция не может рассматриваться вне контекста той общечеловеческой культуры, в которой человек вырос и живет. Итак, психологическая компетентность педагога может быть рассмотрена как интегральная характеристика, основу которой составляют:

- знание психологических закономерностей профессионального общения с коллегами, руководителями, клиентами;
- эффективное взаимодействие с окружающими в системе межличностных отношений;
- знание психологических механизмов регуляции совместной деятельности;

- умение ориентироваться в социальных ситуациях и адекватно определять личностные особенности, эмоциональное состояние коллег, руководителей, клиентов;
- навыки эмоционально-волевой саморегуляции;
- применение конструктивных стратегий и тактик поведения в конфликтах;
- применение навыков рефлексии, эмпатии и антиципирования в общении;
- творческий, оригинальный подход к профессиональной деятельности;
- стремление к саморазвитию, самопознанию и реальной самооценке.

Таким образом, по нашему мнению, к компонентам психологической компетенции профессиональной деятельности специалиста относятся: профессионально-психологический (профессиональные способности к данному виду деятельности, профессионально важные качества, профессиональное творчество и потребность в профессиональных достижениях), социально-психологический (знание об особенностях и закономерностях общения коллег, конкретного сотрудника, владение приемами нейтрализации конфликтных ситуаций и т. д.), аутопсихологический (знания о достоинствах и недостатках собственной личности, самопознание, а также характерные качества и особенности самоконтроля и саморегуляции).

Процесс совершенствования психологической компетенции современным педагогом, специалистом сферы образования, мы полагаем, определяется такими тезисами:

- формирование психологической компетенции возможно при *системном взаимодействии внешних*, микросоциальных и макросоциальных факторов (обучение в вузе, общение с профессионалами в данной деятельности, социально-экономическая ситуация в стране и т. д.) *и внутренних* (личностных) *качеств* студента;
- внутренний источник, задающий вектор развитию психологической компетентности как важного аспекта профессионализма,

заклучен в самой личности студента (будущего педагога), точнее, в стремлении преодолеть расхождения между идеальной и реальной моделью специалиста и сформировать ее продуктивную модель.

В заключение важно отметить, что изменение профессионального сознания специалиста неразрывно связано с кардинальными изменениями в системе подготовки профессиональных педагогических кадров. Полагаем, что поколение современных педагогов критически переосмысливает содержательные параметры профессиональной деятельности, а в частности, – ее психологическую составляющую. Исходя из специфики и особенностей профессиональной деятельности в сфере образования, подчеркнем, что содержание данного пособия отражает лишь часть актуальных вопросов формирования психологической компетентности, а именно вопросы, касающиеся разделов общей психологии, психологии личности и ее индивидуально-психологических особенностей. Автор предполагает в дальнейшем продолжить работу над такими важными разделами, как социальная психология, социальная психология личности, возрастная и педагогическая психология. Надеемся, однако, что материалы пособия будут полезны и студентам – будущим педагогам, и преподавателям, специалистам – профессионалам в сфере образования.

СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. - 7-е изд.– СПб.: Питер, 2007. – 688 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология: учеб. пособие для студентов по направлению и специальности «Психология» / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 365 с.
3. Андреева, Т. А. Модернизация системы образования в России / Т.А. Андреева // Вестник факультета управления СПбГЭУ. 2017. № 1 – 2. – С. 438–444.
4. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учебник для вузов./ А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов - 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 497 с.
5. Асмолов, А.Г. Психология личности: учебник для вузов / А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 1990. – 367 с.
6. Байденко, В. И. Образовательный стандарт = Educational standard: монография. Новгород: Новгор. гос. ун-т, 1999. – 440 с.
7. Барышева, Т. Д. Особенности профессиональной направленности будущих педагогов и психологов и условия ее трансформации на начальных уровнях профессионализации // Вектор науки ТГУ № 4 (7), 2011. – С. 38–41. – URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view> (дата обращения 23.02. 2023)
8. Белоус, Е. Н. Особенности профессиональной коммуникативной компетентности педагогов в предметном общении с обучающимися/ Е. Н. Белоус, М. А. Ерофеева// Перспективы науки и образования. – 2019. – № 4 (40). – С. 126-140.
9. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
10. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
11. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности / Б.С. Братусь. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
12. Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, – 2001. – 96 с.
13. Берн, Э. Трансакционный анализ в психотерапии/ Эрик Берн; [пер. с англ. А. Грузберга]. – Москва: Эксмо, 2019. – 368 с.

14. Богомолова, Н. Н. Социальная психология массовой коммуникации: учеб. пособие для студентов вузов/ Н. Н. Богомолова. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 191 с.
15. Бодалев, А. А. Психология общения. Избранные психологические труды / А.А. Бодалев. – Москва. Воронеж, 1996. – 187 с.
16. Бодалев, А. А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.
17. Бодалев, А. А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – М.: Знание, 1988. – [Электронный ресурс] https://bookap.info/book/bodalev_psihologiya_o_lichnosti_1988/bypage/2 (дата обращения 03.01.2023)
18. Божович, Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л.И. Божович. – М., 1979. – 210 с.
19. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
20. Введение в психологию /под ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1995. – 496 с.
21. Вербицкий, А. А. Инварианты профессионализма: проблемы формирования: монография / А. А. Вербицкий, М. Д. Ильясова. – М.: Логос, 2011. – 288 с.
22. Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании. Проблемы интеграции / А. А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. – М.: Логос, 2010. – 336 с.
23. Вербицкий, А. А. Контекстное обучение в компетентностном подходе // Высшее образование в России. – 2006. – № 11. – С. 39-46
24. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: учебное пособ. для студентов пед. инст-ов / М.В. Гамезо, Н.А. Домашенко. – М.: Знание, 2004. – 276 с.
25. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Знание, 1995. – 240 с.
26. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа; в 2-х т. Т. 1: пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – 486 с.
27. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА, 2009. – 478 с.

28. Грановская, Р. М. Психология в примерах и притчах / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2012. – 279 с.
29. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н.В. Гришина; 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
30. Громова, О. Н. Конфликтология: курс лекций / О.Н. Громова. – М.: ЭКМОС, 2000. – 320 с.
31. Гуревич, К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К.М. Гуревич. – М.: Просвещение, 1988. – 79 с.
32. Дерманов, И. Б. Психологический практикум / И.Б. Дерманов, Е.В. Сидоренко. – СПб.: Питер, 2002. – 40 с.
33. Дмитриев, А. В. Социальный конфликт: общее и особенное / А.В. Дмитриев. – М.: Гардарики, 2002. – 524 с.
34. Дорфман, Л. Я. Эмоции в искусстве: теоретические подходы и эмпирические исследования / Л. Я. Дорфман. – М.: Смысл, 1997. – 424 с.
35. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология: учебник для вузов / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2007. – 320 с.
36. Дружинин, Н.В. Психология общих способностей / Н.В. Дружинин; 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 390 с.
37. Емельянов, С. В. Практикум по конфликтологии / С.В. Емельянов; 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2001. – 400 с.
38. Емельянов, Ю. Н. Теория формирования и практика коммуникативной компетентности: автореф. дис. ... доктора психол.н. – Л., 1991. – 38 с.
39. Дрозд, К.В. Профессиональная коммуникация в образовании : учеб.-метод. пособие / К.В. Дрозд, Н.И. Смаковская ; Владим. гос. ун-т имени А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – 239 с.
40. Зеер, Э. Ф. Компетентностный подход к образованию / Э.Ф. Зеер // Образование и наука. - 2005. - № 3. - С. 27-40
41. Зейгарник, Б. В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 128 с.
42. Зеркин, Д. П. Основы конфликтологии: Курс лекций / Д.П. Зеркин. – Ростов н/Д.: Феникс, 1998. – 480 с.
43. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. – М.:

Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2004. – 42 с.

44. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования // Интернет-журнал «Эйдос». - [Электронный ресурс] / <http://www.eidos.ru/journal/2006/0505.htm> (дата обращения: 20.01.2023)

45. Зимняя, И. А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека // Интернет-журнал «Эйдос». [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.eidos.ru/journal/2006/0504.htm> (дата обращения: 20.01.2023)

46. Ильин, Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.

47. Ильин, Е. П. Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отношения / Е.П. Ильин // Вопросы психологии. 1983. № 5. С. 57-61.

48. Исаев, И. Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя / И.Ф. Исаев. – М., 2002. – 202 с. [Электронный ресурс]. – URL: <http://txtb.ru/81/index.html>. (дата обращения: 20.01.2023)

49. Каган, М. С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений / М.С. Каган. – М., 1988. – 319 с.

50. Кан-Калик, В. А. Учителю о педагогическом общении: кн. для учителя / В.А. Кан-Калик. – М.: Просвещение, 1987. – 190 с.

51. Климов, Е.А. Основы психологии. Практикум: Учебное пособие для ВУЗов / Е.А. Климов. – М.: ЮНИТИ, 2003. – 295 с.

52. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Наука, 1996. – 400 с.

53. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): учеб. пособие / Я.Л. Коломинский. – Мн.: ТетраСистемс, 2000. – 432 с.

54. Коломинский, Я. Л. Психологическая культура или психологическая цивилизация / Я.Л. Коломинский // Альманах «Образовательные практики: амплификация маргинальность», № 4. [Электронный ресурс]. – URL: <http://charko.narod.ru/index6.html> (дата обращения: 20.01.2023).

55. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе

общероссийского голосования от 01.07.2020 N 11-ФКЗ). Доступ из справ. - правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 20.01.2023).

56. Конфликтология / под ред. А.С. Кармина. – СПб.: Лань, 1999. – 448 с.

57. Краткий психологический словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Сост. Л.А. Карпенко. – М.: Политиздат, 1998. – 494 с.

58. Леви, В. Искусство быть собой (индивидуальная психотехника) / В. Леви. – М.: Знание, 1991. – 256 с.

59. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Просвещение, 1982. – 130 с.

60. Леонтьев, А. А. Психология общения / А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 365 с.

61. Леонтьев, А. А. Педагогическое общение/ Под ред. М. К. Кабардова. - 2-е изд., перераб. и дополн. – М. – Нальчик, 1996. – Серия «Библиотека психолого-педагогической литературы». – 96 с.

62. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев; 3-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 575 с.

63. Леонтьев, Д. А. К проблеме общения в работах А. А. Леонтьева / Д. А. Леонтьев, И. Б. Ханина// Культурно-историческая психология, 2011. – № 1. – С. 20-27.

64. Лейтес, Н. С. Умственные способности и возраст / Н.С. Лейтес. – М.: Просвещение, 1971. – 277 с.

65. Мамардашвили, М. К. «Формы и содержание мышления». – URL: <https://www.rulit.me/books/formy-i-soderzhanie-myshleniya-read-206824-1.html> (дата обращения: 20.01.2023).

66. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

67. Маклаков, А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

68. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.

69. Маркова, А. К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

70. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников / под ред. В. Д. Шадрикова, И. В. Кузнецовой. – М., 2010. – 174 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://dsburatino5.ucoz.ru/kab_metodista/metodika_ocenki.pdf (дата обращения: 20.01.2023).

71. Мерлин, В. С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. – Пермь: Изд-во ПГУ, 1990. – 110 с.

72. Митина, Л. М. Смысл жизни как рефлексивный ресурс личностно-профессионального развития педагога// Вестник государственного областного университета, Серия: Психологические науки, 2014. – № 3. С. 81-89

73. Немов, Р. С. Практическая психология: учеб. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 320 с.

74. Немов, Р. С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов; в 3-кн. Кн.1. 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.

75. Никольская, Т.Н. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Т.Н. Никольская. – Н. Новгород: Изд-во НФ МГЭИ, 2002. – 64 с.

76. Общая психология /Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1986. – 479 с.

77. Общая психология: тексты : в 3-х т. Т.1 / ред.-сост. Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – 640 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://djvu.online/file/lVzfltK7saldf> (дата обращения: 03.02.2023).

78. Парыгин, Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, теории и истории / Б.Д. Парыгин. – СПб.: ИГУП, 1999. – 592 с.

79. Пашукова, Т. И. Практикум по общей психологии: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 138 с.

80. Первин, Л. Психология личности: теория и исследования / Л. Первин, О. Джон; под ред. В.С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

81. Педагогическое образование в современной России: стратегические ориентиры развития: монография / науч. ред. Ю.П. Зин-

ченко. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета; Таганрог: Изд-во Южного федерального университета, 2020. 610 с.

82. Пономарев Я. А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. – М.: Наука, 1976. – 276 с.

83. Психология одаренности детей и подростков / под ред. Н.С. Лейтес. – М.: Педагогика, 1991. [Электронный ресурс]. - URL: <https://pedlib.ru/Books/6/0074/> (дата обращения: 03.02.2023).

84. Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 320 с.

85. Психология саморегуляции. Эволюция подходов и вызовы времени: коллективная монография / под ред. Ю.П. Зинченко и В.И. Моросановой. М.; СПб: Нестор-История, 2020. – 470 с.

86. Психология: учебник: 2-е изд. /под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 2005. – 474 с.

87. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина: В 2 тт., Т. 2. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 246 с.

88. Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.

89. Психология и культура / под ред. Д. Мацумото. – СПб.: Питер, 2003. – 718 с.

90. Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 288 с.

91. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. инс-ов / под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 2000. – 255 с.

92. Реан, А. А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.

93. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 574 с.

94. Регуш, Л. А. Развитие способности к прогнозированию педагогических явлений у студентов пединститута/ Л.А. Регуш // Вопросы психологии. 1985. №3. С. 35-39.

95. Рогов, Е.Н. Лекции по общей психологии / Е.Н. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

96. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2-х кн., кн.1 / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 384 с.

97. Ролло, М. Человек в поисках себя / М. Ролло. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 224 с.
98. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – 713 с.
99. Слободчиков, В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-пресс, 1995. – 384 с.
100. Слободчиков, В. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М., 2013. URL: http://www.litres.ru/pages/ biblio_book/?art=8609162 (дата обращения: 27.01.2023).
101. Смаковская Н.И. Практикум по общей и социальной психологии: учеб. пособие / Н. И. Смаковская; Нижегород. гос. тех. ун-т им. Р.Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2005. – 118 с.
102. Смаковская, Н. И. Психология и педагогика: учеб. пособие / Н. И. Смаковская; Нижегород. гос. тех. ун-т им. Р.Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2015. – 145 с.
103. Смаковская, Н. И. Нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебн. пособие/ Н. И. Смаковская; Влад. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2021. - 163 с. - URL: <http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/8926/1/02150.pdf>
104. Смаковская, Н. И. Диагностика структурных компонентов психологической культуры как этап и условие развития инновационной деятельности преподавателя высшей школы// Проблемы и тенденции развития высшего образования в России и за рубежом: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2016. – С. 245 – 255.
105. Смаковская, Н. И. Психологическая осведомленность в структуре психологической культуры преподавателя высшей технической школы / Н.И. Смаковская // Нижегородское образование. – 2014. – № 1. – С. 40 – 44.
106. Смаковская, Н. И. Диагностика коммуникативно-деятельностного компонента психологической культуры преподавателя технического вуза/ Н.И. Смаковская// Вестник Московского государственного областного университета, Серия «Психологические науки», 2015. – № 4. – С. 54 – 61.

107. Смаковская, Н. И. Изучение психологической культуры преподавателя технического вуза на основе анализа аудиторного занятия/ Н.И. Смаковская // Ведомости БелГУ. Серия: «Гуманитарные науки», 2014. – Том 23. – № 20 (191). – С. 225 – 231.

108. Смаковская, Н. И. Изучение уровня развития правовой культуры у бакалавров педагогического института в условиях обучения // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых: научно-методический журнал. Педагогические и психологические науки. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2021. – № 45 (64). – URL: https://sci.vlsu.ru/main/izdanie/vak_vggu.aspx

109. Смаковская, Н. И. Коммуникативно – деятельностный компонент психологической культуры преподавателя вуза: его критерии и уровни развития/ Н. И. Смаковская, Т. Л. Михайлова // Инициативы XXI века. – 2015. – № 3. – С. 76 – 79.

110. Смаковская, Н. И. Психолого-педагогический анализ аудиторного занятия в контексте изучения психологической культуры преподавателя технического вуза // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), 2015. – № 1 (45). – С. 118 – 126.

111. Смирнов, А.Г. Психология и педагогика высшего образования / А.Г. Смирнов. – М.: Академия, 2001. – 304 с.

112. Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие/ под ред. В.А. Лабунской. – М.: Гардарики, 2007. – 195 с.

113. Способности и склонности: Комплексные исследования/ под ред. Н.С. Лейтес. – М.: Просвещение, 2004. – 200 с.

114. Станкин, М. И. Психология управления. Учебное пособие / М.И. Станкин. – М.: ЗАО «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 2003. – 352 с.

115. Столяренко, Л. Д. Психология: учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2007. – 592 с.

116. Столяренко, А.И. Психология и педагогика / А.И. Столяренко. – М.:ЮНИТИ, 2005. – 423 с.

117. Столяренко, А.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах / А.И. Столяренко, С.И. Самыгин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 276 с.

118. Стратегия модернизации содержания общего образования. Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. - М., 2001.
URL:<http://www.1060.ru/upload/fm/pinskiy/strateg.pdf>
119. Стоун, Д. Трудные разговоры / Д. Стоун, Б. Пэттон, Ш. Хин // пер. с англ. П.А. Самсонов. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 352 с.
120. Тимонина, И. В. Профессиональная этика педагога: учебно – методическое пособие. – Кемерово, 2018. – 203 с.
121. Теплов, Б.М. Проблемы индивидуальных различий/ Б.М. Теплов. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. – 536 с.
122. Управление персоналом / под ред. А.Я. Кибанова. – М.: Приор, 1998. – 512 с.
123. Уткин, Э.А. Конфликтология. Теория и практика / Э.А. Уткин. – М.: ЭКМОС, 2000. – 271 с.
124. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.
125. Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / Виктор Франкл ; пер. с нем. – 5 – е изд. – М.: Альпина нон-фикши, 2014. – 239 с.
126. Фрейд, З. Психология бессознательного: сб. произведений / сост., науч. ред. М. Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
127. Фромм, Э. Искусство любить / Э. Фромм. – Москва : АСТ, 2015. – 256 с.
128. Хрестоматия по социальной психологии. Учеб. пособие для студентов: сост. и вступ. очерки Т. Кутасовой. – М.: Международная педагогическая академия, 1999. – 220 с.
129. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – С-Петербург.: Изд-во Питер, 1997. – 419 с.
130. Ходжакулова, Д. Э. Роль коммуникативной компетентности в будущем профессиональном развитии учителей// Наука и мир. - 2020. - Т. 2. - № 3 (79). - С. 78-79.
131. Хунарикова, П. Х. Коммуникативная компетентность будущего педагога как способность эффективно взаимодействовать в образовательном процессе / П. Х. Хунарикова, А. Ш. Мукаева, П. К.

Магомедова // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 2 (81). – С. 344-346.

132. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы// Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58 – 64.

133. Хуторской, А. В. Современная дидактика: учебное пособие / А.В. Хуторской. – 2-е издание, перераб. – М.: Высшая школа, 2007. – 639 с.

134. Чернявская, В. Е. Коммуникация в науке: нормативное и девиантное: Лингвистический и социокультурный анализ/ В.Е. Чернявская. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 238 с.

135. Чудновский, В. Э. Воспитание способностей и формирование личности / В.Э. Чудновский. – М.: Педагогика, 1986. – 80 с.

136. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д. Шадриков; 2-е изд. – М.: Логос, 1996. – 320 с.

137. Щербаков, А. И. Способности личности и общество /Проблемы развития познавательных способностей / отв. ред. А. И. Раев. – Л.: Наука, 1983. – 147 с.

Интернет-ресурсы

138. Официальный сайт регулярного электронного издания «Психологическая газета». – URL: <https://psy.su/materialy/> (дата обращения: 25.01.2023).

139. – Официальный сайт Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых сайт. – URL: <https://www.vlsu.ru/> (дата обращения: 25.01.2023).

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Большой психологический словарь / Сост. И общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
2. Бодалев, А. А. Психология общения. Избранные психологические труды / А.А. Бодалев. – Москва. Воронеж, 1996. – 187 с.
3. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: учебное пособ. для студентов пед. инст-ов / М.В. Гамезо, Н.А. Домашенко. – М.: Знание, 2004. – 276 с.
4. Годфруа Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа; в 2-х т. Т. 1: пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – 486 с.
5. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА, 2009. – 478 с.
6. Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.
7. Маклаков А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
8. Немов, Р. С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов; в 3-кн. Кн.1. 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
9. Общая психология: тексты : в 3-х т. Т.1 / ред.-сост. Ю.Б. Дорماشев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – 640 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://djvu.online/file/1VzfltK7saldf> (дата обращения: 03.02.2023).
10. Первин, Л. Психология личности: теория и исследования / Л. Первин, О. Джон; под ред. В.С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
11. Педагогическое образование в современной России: стратегические ориентиры развития: монография / науч. ред. Ю.П. Зинченко. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета; Таганрог: Изд-во Южного федерального университета, 2020. – 610 с.
12. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 11.02.2023).

13. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (зарегистр. в Минюсте России 06.12.2013 № 30550) : приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155553/ (дата обращения: 01.12.2023).
14. Слободчиков, В. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М., 2013. URL: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609162 (дата обращения: 27.01.2023).
15. Министерство просвещения Российской Федерации [официальный сайт]. URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 25.0.2023).
16. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [официальный сайт]. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 25.02.2023).
17. Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых [офиц. сайт]. URL: <https://www.vlsu.ru/> (дата обращения: 25.01.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КРАТКИЙ ГЛОССАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

А

АГРЕССИЯ – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей в обществе. Выделяют физическую, вербальную, прямую, косвенную, инструментальную, враждебную, альтруистическую агрессию, а также аутоагрессию.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, ущерба другим. По своей направленности агрессивное поведение может быть: 1) непосредственным, прямым, т.е. направленным против объекта; 2) смещенным, когда индивид не может направить свое агрессивное поведение непосредственно на своего объекта и ищет «козла отпущения».

АДАПТАЦИЯ (от латинского *adapto* - приспособляю) – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА (от английского *character accentuation*) – высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.

АККОМОДАЦИЯ (от латинского *accommodatio* - приспособление) – изменение формы хрусталика, благодаря которому на сетчатке могут хорошо фокусироваться изображения предметов, находящихся на разном расстоянии от глаза. Изменение формы хрусталика осуществляется специальной ресничной мышцей.

АЛЬТРУИЗМ – понятие, обозначающее формы поведения человека, ориентированное на удовлетворение чужих интересов без сознательного учета их выгоды для себя.

АНАЛИЗ – рассмотрение, изучение чего - либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого - либо предмета или явления.

АНАЛИЗАТОР (от греческого analysis - разложение, расчленение) – термин, введенный И.П. Павловым для обозначения нервного аппарата восприятия, анализа и синтеза раздражителей. Выделяют зрительный, слуховой, вкусовой, кожный анализаторы. Анализатор состоит из 3 отделов: 1) воспринимающего прибора или рецептора 2) проводникового отдела 3) центрального отдела.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – одно из направлений неопрецидизма, основанное К.Г. Юнгом. В центре аналитической психологии находится учение о бессознательном, которому Юнг отводит ведущее место при объяснении причин возникновения особенностей психики и поведения человека.

АНКЕТНЫЙ ОПРОС – метод сбора первичных данных, используемый в социологии и социальной психологии, разновидность обширной группы опросных методов, в число которых входят свободные, групповые, индивидуальные интервью и многочисленные разновидности заочных опросов по анкете.

АНТИЦИПАЦИЯ (от латинского anticipo - предвосхищаю) – понятие, означающее представление предмета, явлений, результата действия в сознании человека еще до того, как они будут реально восприняты или осуществлены. Внутренне антиципация выражается в способности центральной нервной системы человека предвидеть будущее, предстоящие события.

АПЕРЦЕПЦИЯ (от латинского ad - к и percipio - воспринимаю) – свойство психики человека, выражающее зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего опыта данного субъекта; от общего содержания, направленности и других личностных особенностей его психической деятельности.

АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА – неравенство больших полушарий головного мозга в обеспечении нервно - психической деятельности человека, при котором в осуществлении одних функций главенствует левое, а других - правое полушарие.

АССОЦИАЦИЯ (от латинского associatio - соединяю) – закономерная связь двух или нескольких психических процессов (ощущений, представлений, мыслей, чувств, движений), выражающаяся в том, что появление одного из них вызывает появление другого или других психических процессов.

АСТЕНИК (от греческого *asthenes* - слабый) – человек, у которого ярко выражены следующие особенности телосложения: общая худощавость, узкие плечи, плоская и узкая грудная клетка, длинные нижние конечности, вытянутое лицо, длинный и тонкий нос.

АСТЕНИЧЕСКИЕ ЧУВСТВА – окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха. При переживании астенических чувств человек сутулится, дыхание становится медленнее обычного, глаза тускнеют.

АТТРАКЦИЯ (от французского *attraction* - притяжение, привлечение, тяготение) – в социальной психологии обозначает процесс взаимного тяготения людей друг к другу, формирования привлекательности одного человека для другого, механизм формирования привязанностей, дружеских чувств, симпатий, любви.

АТТРИБУЦИЯ КАУЗАЛЬНАЯ (от латинского *attribuo* - придаю, наделяю) – область исследования, включающая теоретические построения и фактические данные, касающиеся причинно-следственной интерпретации людьми поведения друг друга.

АФФЕКТЫ (от латинского *affectus* - душевное волнение, страсть) – сильные и относительно эмоциональные кратковременные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными проявлениями. Аффекты развиваются в критических условиях при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно возникающих ситуаций.

АФФИЛИАЦИЯ (от английского *affiliation* - соединение, связь) – потребность в общении, в эмоциональных контактах. Аффилиация проявляется в стремлении быть членом группы, взаимодействовать с окружающими, вступать в контакты.

Б

БЕЗУСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС (термин принадлежит И.П. Павлову) – рефлекс, осуществляемый на основе постоянной, генетически обусловленной нервной связи между воспринимающими элементами нервной системы и исполнительными органами. Безусловный рефлекс – врожденная реакция, всегда осуществляющаяся при действии на организм определенных раздражителей.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ – совокупность психических явлений, не осознаваемых субъектом. Понятие бессознательного трактуется по-разному представителями разных направлений психологической и философской мысли: а) как мозговая деятельность, осуществляющая переработку информации; б) как переживания, не осознаваемые субъектом.

БИХЕВИОРИЗМ (от английского behaviour - поведение) – направление в современной американской психологии, отрицающее сознание как предмет психологии и сводящее психику к различным формам поведения, понятого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды.

В

ВДОХНОВЕНИЕ – своеобразный подъем духовных сил человека, наблюдаемый в процессе творческого труда. Вдохновение характеризуется устойчивой сосредоточенностью на предмете труда, активизацией способностей, знаний и умений, высоким уровнем активности познавательных процессов, яркостью образов памяти и воображения, динамичностью осмысливания решаемых вопросов.

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на данной ступени развития его личности. Внутри ведущей деятельности происходит подготовка, возникновение и дифференциация других видов деятельности.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ – объективные связи и отношения, существующие между людьми в социальных группах.

ВИДЫ РЕЧИ – принятые в психологии обозначения для различных актов речевого общения или их составляющих компонентов.

ВИЗУАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ – один из познавательных процессов, направленный на информационную подготовку и принятие решений задач.

ВЛЕЧЕНИЕ – эмоциональное первичное проявление потребности человека в чем-либо, побуждение, еще не опосредствованное сознательным целеполаганием.

ВНИМАНИЕ – произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности. Внимание представля-

ет собой особую динамическую характеристику деятельности, ее необходимую сторону.

ВНУТРЕННЯЯ РЕЧЬ – беззвучная речь, скрытая вербализация, возникающая в процессе мышления про себя. Является производной формой звуковой речи, специально приспособленной к выполнению мыслительных операций в уме.

ВНУШАЕМОСТЬ – индивидуальная некритическая податливость воздействиям окружающих людей. Внушаемые люди относительно легко подчиняются указаниям и советам других, даже если эти советы противоречат их собственным убеждениям и интересам.

ВНУШЕНИЕ – различные способы вербального и невербального эмоционально окрашенного воздействия на человека с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям.

ВОСПРИЯТИЕ – познавательный психический процесс, который заключается в отражении предметов и явлений окружающего мира в их целостности, совокупности их свойств при непосредственном действии их в данный момент на органы чувств. Иногда термином восприятие обозначается также система действий, направленных на ознакомление с предметом.

ВНИМАНИЕ есть направленность и сосредоточение сознания на каких-либо объектах и явлениях с одновременным отвлечением от всего остального, обуславливающие повышение уровня активности индивида.

ВОЛЯ – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия.

ВООБРАЖЕНИЕ (фантазия) – психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переобработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте. Воображение присуще только человеку.

Г

ГЕНИАЛЬНОСТЬ – высшая степень творческих проявлений личности, выражающаяся в творчестве, имеющем историческое значение для жизни общества. Гений, образно говоря, создает новую эпоху в своей области знания.

ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ – одно из направлений идеалистической психологии, возникшее в Германии в первой четверти 20 века и выдвинувшее в качестве основного объяснительного принципа психологии целостное объединение элементов психической жизни, несводимое к сумме составляющих, – гештальт.

ГРУППА (в социальной психологии) – социально - психологическое понятие, обозначающее определенное число лиц, включенных в типичные для них виды деятельности и связанных системой отношений, регулируемых некоторыми общими ценностями и нормами.

ГРУППА БОЛЬШАЯ – социальная группа, включающая значительное число, как правило, распределенных на большой территории людей, не обязательно лично знающих друг друга и не находящихся друг с другом в непосредственных деловых и личных контактах. К большим группам относятся государства, партии, коллективы больших предприятий.

ГРУППА ДИФFUЗНАЯ – один из видов социальной группы, сравнительно небольшое объединение людей на случайной основе, создаваемое для выполнения той или иной частной задачи, например проведения лабораторного эксперимента.

ГРУППА МАЛАЯ – немногочисленная по составу общность людей, члены которой объединены единой деятельностью и находятся друг с другом в непосредственном личном общении.

ГРУППА РЕФЕРЕНТНАЯ (от английского reference - ссылка) – выделяемая исследователем категория людей, реально не имеющих связи друг с другом. Таково, например, выделение групп по возрасту, уровню образования, уровню дохода, степени развития различных потребностей.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – направление в западной, преимущественно американской психологии, предметом изучения которого является целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях.

Д

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – раздел психологической науки, изучающий индивидуально - психологические различия

между людьми. Термин дифференциальная психология был введен немецким психологом В. Штерном в 1900 году.

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД – совокупность теоретико- методологических и конкретно-эмпирических исследований, в которых психика и сознание, их формирование и развитие изучаются в различных формах предметной деятельности субъекта.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности.

ДОМИНАНТА (в физиологии) (от латинского *dominans* - господствующий) – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе.

ДРУЖБА – отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов. Дружбе присущи личностный характер, добровольность, внутренняя близость, интимность, устойчивость.

Е

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ – особый вид психологического эксперимента, разработанный известным психологом А.Ф. Лазурским. Естественный эксперимент соединяет положительные черты метода наблюдения и метода лабораторного эксперимента.

З

ЗАДАТКИ СПОСОБНОСТЕЙ – некоторые особенности мозга и нервной системы, являющиеся индивидуально-природной предпосылкой сложного процесса формирования и развития способностей.

ЗАПОМИНАНИЕ – один из процессов памяти, посредством которого осуществляется ввод информации в память.

ЗЕЙГАРНИК ЭФФЕКТ – явление зависимости эффективности запоминания материала от меры законченности действия. Зейгарник эффект назван по имени открывшего его советского психолога - Б.В. Зейгарник. Суть феномена состоит в том, что человек лучше запоминает действие, которое осталось незавершенным.

И

ИГРА – один из видов активности человека и животных.

ИДЕАЛ ПРАВСТВЕННЫЙ – представление о достойном подражании, образцовом человеке, особенностях его личности, поведения и отношения с людьми. Формируется под влиянием исторически сложившихся общественных условий.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ (от латинского *identificatio* - отождествление) имеет несколько специфических значений: 1) в психологии познавательных процессов - узнавание, установление тождественности какого-либо объекта; 2) в психоанализе - процесс, в результате которого индивид ведет себя так, как если бы он сам был тем человеком, с которым данная связь существует; 3) в социальной психологии - отождествление индивидом себя с другим человеком.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – концепция австрийского психолога А. Адлера. По Адлеру, у человека в результате его биопсихической неприспособленности развивается «чувство (комплекс) неполноценности». Чтобы преодолеть это чувство, индивид постоянно стремится возвысить себя в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ (от латинского *individuum* - неделимое, особь) – неповторимое своеобразие психики каждого человека, осуществляющего свою жизнедеятельность в качестве субъекта развития общественно - исторической культуры.

ИНСАЙТ (от английского *insight* - понимание, озарение, внезапная догадка) – термин, предложенный западными исследователями интеллекта для обозначения резкого перехода от проб и ошибок к целесообразному действию обезьяны при решении простейших задач.

ИНТЕЛЛЕКТ (от латинского *intellectus* - понимание, познание) – в широком смысле - совокупность всех познавательных функций индивида: от ощущений и восприятия до мышления и воображения; в более узком смысле - мышление.

ИНТЕРВЬЮ – метод сбора первичной информации в социально-психологическом исследовании, в котором один человек (интервьюер) пытается получить определенную информацию от другого человека (опрашиваемого) или группы лиц в условиях личного речевого взаимодействия.

ИНТЕРЕС – потребностное отношение человека к миру, реализуемое в познавательной деятельности по усвоению окружающего предметного содержания, развертывающейся преимущественно во внутреннем плане.

ИНТУИЦИЯ – процесс, состоящий в нахождении решения задачи на основе ориентиров поиска, не связанных логически или недостаточных для получения логического вывода. Для интуиции характерна быстрота (иногда моментальность) формулирования гипотез и принятия решения, а также недостаточная осознанность его логических оснований.

ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ – психологическое понятие, означающее формирование стабильных структурно-функциональных единиц сознания через усвоение внешних действий с предметами и овладение внешними знаковыми средствами.

ИНТРОВЕРСИЯ – комплексное свойство (комплекс черт) личности, стандартно описываемое как склонность избегать социальных контактов (некоммуникабельность, необщительность), стремление к уединению, ориентация не на внешний, а на внутренний мир (чувств, мыслей, образов).

К

КАТАРСИС (от греческого catharsis - очищение) – смысл понятия заключается в эмоциональном потрясении, испытываемом человеком под воздействием на него произведения искусства, и способном привести к тому, что он освобождается от незначительных переживаний и мыслей и испытывает состояние внутреннего очищения.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – одно из ведущих направлений современной зарубежной психологии. Возникло в конце 50-х начале 60-х годов 20 века как реакция на бихевиористское отрицание структурной внутренней организации психических процессов и принижение психоанализом роли знания в деятельности человека.

КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА ТЕОРИЯ (от английского cognition - знание, dissonance - несоответствие, разногласие) – утверждает, что индивидом, если в его сознании сталкиваются логически противоречивые знания об одном и том же объекте или событии, переживается чувство дискомфорта и он стремится от него избавиться.

КОМПЕНСАЦИЯ ФУНКЦИЙ (от латинского *compensatio* - возмещение) – возмещение недоразвитых или нарушенных функций путем использования сохраненных или перестройки частично нарушенных функций.

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ - КОМПЛЕКС ПРЕВОСХОДСТВА – сопряженные понятия «индивидуальной психологии» А. Адлера, обозначающие противоположные по характеру, устойчиво неадекватные способы преодоления «чувства неполноценности», свойственного всем людям, сталкивающимся с жизненными трудностями.

КОНСТАНТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ – относительное постоянство некоторых воспринимаемых свойств предметов при сравнительно широком диапазоне изменения условий восприятия.

КОНФЛИКТ – трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями.

КОНФОРМНОСТЬ (от английского *conform* - согласовывать, приспособлять) – тенденция людей изменять свое поведение таким образом, чтобы это соответствовало поведению и требованиям других людей.

Л

ЛАБИЛЬНОСТЬ (от латинского *labilis* - скользящий, неустойчивый) – максимальное число волн возбуждения, которое данная ткань способна воспроизвести в единицу времени в точном соответствии с ритмом стимуляции.

ЛИДЕРСТВА СТИЛЬ – социально-психологическое понятие, обозначающее совокупность приемов и методов, применяемых лидером (также и руководителем) с целью оказания воздействия на зависящих от него или находящихся в его подчинении людей.

ЛИЧНОСТЬ – термин, обозначающий: 1) человеческого индивида как субъекта отношений и сознательной деятельности или 2) устойчивую систему социально значимых черт, характеризующих индивида как человека того или иного общества или общности. Личность появляется только с возникновением сознания и самосознания.

ЛОГОТЕРАПИЯ – теория и практика психотерапии, разработанная В. Франклом; исходит из того, что основным двигателем поведения и развития личности является стремление человека к поиску и реализации смысла своей жизни.

М

МЕТОД САМОНАБЛЮДЕНИЯ – получение данных наблюдения субъекта за его собственными психическими процессами и состояниями в момент их протекания или вслед за ними.

МЕТОД ЭКСПЕРИМЕНТА состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые.

МОТИВЫ – то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается. В роли мотивов могут выступать потребности и интересы, влечения и эмоции, установки и идеалы.

МЫШЛЕНИЕ – психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека; обобщенное и опосредованное (действием, образом или словом) познание действительности.

Н

НАБЛЮДЕНИЕ – преднамеренное и целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности.

НАВЫК – это доведенное до автоматизма путем многократных повторений действие; критерием достижения навыка служат временные показатели выполнения, а также тот факт, что выполнение не требует постоянного и интенсивного внимания (контроля).

НАСТРОЕНИЕ – одна из форм эмоциональной жизни человека; более или менее устойчивое, продолжительное, без определенной интенции эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

НЕОФРЕЙДИЗМ – одно из направлений в психологии, представители которого, так или иначе, опираются на идеи психоанализа З. Фрей-

да. Неофрейдизм отвергает или подвергает пересмотру пансенсуализм З. Фрейда, его представления об организации психической жизни человека. Однако в центре исследования неофрейдизма остается проблема бессознательного. Сохраняется положение об определяющей роли бессознательного в поведении человека.

О

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ – раздел психологии, изучающий закономерности возникновения и функционирования психического отражения в деятельности человека и животных.

ОБЩЕНИЕ – взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно - оценочного характера.

ОЩУЩЕНИЕ – элементарный познавательный психический процесс, который заключается в отражении отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутренних состояний человека при непосредственном действии раздражителей на определенные рецепторы органов чувств.

ОРЕОЛА ЭФФЕКТ – закономерное влияние самого общего впечатления о человеке на дальнейшую оценку его поведения и поступков.

П

ПАМЯТЬ – форма психологического отражения действительности, сложный познавательный психический процесс, заключающаяся в закреплении, сохранении, узнавании и последующем воспроизведении человеком чувственно-воспринимаемой информации.

ПЛАЦЕБО (от латинского placebo - понравлюсь) – индифферентный для организма препарат, имитирующий по внешнему виду (запаху, вкусу) какое-либо лекарственное вещество и применяемый для контроля при клиническом исследовании действия новых препаратов.

ПЛАЦЕБО ЭФФЕКТ – изменения в состоянии больных, наступающие после приема плацебо, по сравнению с контрольной группой, не получающих никаких препаратов.

ПРЕДМЕТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ – отнесенность всех получаемых с помощью органов чувств сведений о внешнем мире к самим

предметам, а не к раздражаемым рецепторным поверхностям или структурам мозга, участвующим в обработке сенсорной информации.

ПОДРАЖАНИЕ – воспроизведение одним субъектом движений, действий, поведения другого субъекта.

ПОТРЕБНОСТЬ – состояние организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом, выражающее зависимость от объективного содержания условий их существования и развития.

ПСИХИКА (от греческого *psyche* – дыхание, душа) – свойство высокоорганизованной материи, являющееся особой формой отражения субъектом объективной реальности. Важнейшая особенность психического отражения – его активность.

ПСИХОАНАЛИЗ – направление в западной психологии, основанное З. Фрейдом в конце 19 – первой трети 20 века. Первоначально психоанализ возник как метод изучения и лечения истерических неврозов. Результаты практики были интерпретированы в теории бессознательного. Впервые в едином контексте были поставлены проблемы движущих сил душевной жизни человека, мотивов и влечений, смысловой и энергетической характеристик психики, ее структурной организации и психодинамики.

ПСИХОЛОГИЯ (от греческого *psyche* - дыхание, душа и *logos* - наука) – наука, изучающая процессы активного отражения человеком и животными объективной реальности в форме ощущений, восприятий, понятий, чувств и других явлений психики.

Р

РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ – последовательные, прогрессирующие (хотя и включающие в себя отдельные моменты регресса) и в целом необратимые количественные и качественные изменения психики живых существ. **РАЗДРАЖИМОСТЬ** – свойство живого организма реагировать на биологически значимые (биотические) воздействия, как полезные, так и вредные, но не нейтральные.

РЕФЕРЕНТНОСТЬ – форма специфических межличностных отношений, опосредствованных содержанием групповой деятельности и выражающих основанную на потребности в социальной ориентации зависимость субъекта от других людей, выступающую как избирательное отношение к ним в условиях задачи ориентации в объекте.

РЕФЛЕКС (от латинского reflexus - обращенный, отраженный) – ответный акт организма, детерминированный воздействием факторов внешней и внутренней сред на соответствующие рецепторы, опосредованный нервной системой и проявляемый в виде сокращения мышц, секреции. Идея рефлекса была выдвинута Р. Декартом в первой половине 17 века, а спустя столетие был предложен и термин «рефлекс».

РЕФЛЕКСИЯ (в социальной психологии) – осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнерами по общению.

РЕЧЬ – один из видов коммуникативной деятельности человека (вербальное общение с другими людьми), речь выражается либо в звуковой, либо в письменной формах, а также речью называют результат деятельности – текст сообщения.

РОЛЬ (в социальной психологии) – нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных или межличностных отношений.

С

САМООЦЕНКА – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

САМОСОЗНАНИЕ – осознание человеком себя как индивидуальности.

СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ – периоды онтогенетического развития, в которые развивающийся организм бывает особенно чувствителен к определенному рода влияниям окружающей действительности.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ – процесс усвоения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений.

СПОСОБНОСТИ – индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности.

Т

ТЕМПЕРАМЕНТ – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения.

ТЕСТ – стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств и состояний у индивида при решении практических задач.

У

УРОВЕНЬ ПЕРИТЯЗАНИЙ ЛИЧНОСТИ – стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

УЧЕНИЕ (НАУЧЕНИЕ) – процесс приобретения и закрепления (или изменения наличных) способов деятельности индивида. Результаты учения – элементы индивидуального опыта (знания, умения, навыки).

Ф

ФРУСТРАЦИЯ – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания; состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями – разочарованием, тревогой, отчаянием.

ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ОШИБКА АТТРИБУЦИИ – тенденция придавать большое значение личностным факторам и игнорировать ситуационные влияния при описании людей и их поведения, а также интерпретации причин поведения.

Х

ХАРАКТЕР – индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичного для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Ц

ЦЕЛОСТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ – свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект, а тем более пространственная предметная ситуация, воспринимается как устойчивое системное целое, даже если некоторые части этого целого в данный момент не могут быть наблюдаемы.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ – важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) стремления личности или группы в отношении тех или иных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, творчество и т. п.); синоним понятию «система ценностей».

Ч

ЧУВСТВА – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ – это свойство реагирования не только на биологически значимые воздействия, но и на нейтральные (абиотические), если они являются сигналом, обозначающим жизненно важные раздражители.

Э

ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ – вынесение вовне результатов умственных действий, осуществляемых во внутреннем плане; воплощение их в материальном продукте.

ЭКСТРАВЕРСИЯ – комплексное свойство (комплекс черт) личности, стандартно описываемое как склонность к широким, разнообразным социальным контактам (коммуникабельность, общительность, разговорчивость), ориентация не на внутренний, а на внешний мир.

ЭМОЦИИ – особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

1. Методики изучения индивидуально-психологических особенностей личности

1.1. Диагностика стиля жизнедеятельности личности по методике Э. Фромма [102]

Инструкция. Вам предлагается список из 35 пословиц, преимущественно русских, ориентированных на определение двух основных свойств человека: *быть* (отказаться от своего эгоцентризма) и *иметь* (жить во имя собственных интересов, особенно материальных).

Эрих Фромм утверждал, что большинство людей относятся ко второму типу, поскольку отказаться от ориентации на обладание слишком трудно. После прочтения каждой пословицы определите свое отношение к ней и использование ее в своем обычном поведении по пятибалльной шкале, где 5 баллов – типично для поведения, 4 балла – часто, 3 балла – иногда, 2 балла – совсем нетипично, 0 баллов – не понял(а) смысла пословицы вообще. Затем полученные оценки суммируются по столбцам, наибольшая сумма (иногда две наибольших) указывает на индивидуальные особенности поведения. Значительное количество нулевых показателей может быть определено как снижение способности испытуемого понимать переносный смысл.

Список пословиц

- 1) Худой мир лучше доброй ссоры.
- 2) Если вы можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
- 3) Мягко стелет, да жестко спать.
- 4) Рука руку моет.
- 5) Ум хорошо, а два лучше.
- 6) Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит
- 7) Кто сильнее, тот и правее.
- 8) Не подмажешь, не поедешь.
- 9) С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
- 10) Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
- 11) Кто ударит и убежит, тот может драться и на следующий день.
- 12) Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
- 13) Убивай врагов своей добротой.
- 14) Честная сделка не вызывает ссоры.
- 15) Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
- 16) Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
- 17) Сражение проигрывает тот, кто верит в победу.

- 18) Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
- 19) Ты мне – я тебе.
- 20) Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
- 21) Кто спорит – гроша не стоит.
- 22) Кто не отступает, тот обращается в бегство.
- 23) Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.
- 24) Кто дарит – друзей наживает.
- 25) Выноси заботы на совет и держи с другими совет.
- 26) Лучший способ решать конфликты – избегать их.
- 27) Семь раз отмерь, один раз отрежь.
- 28) Кротость торжествует над гневом.
- 29) Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
- 30) Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
- 31) На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
- 32) В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.
- 33) Если в тебя бросили камень – брось в ответ кусок ваты.
- 34) Взаимные уступки прекрасно решают дела.
- 35) Комай и комай без усталости: докопаешься до истины.

Оценка результатов

1 тип – ответы 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31.

2 тип – ответы 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32.

3 тип – ответы 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33.

4 тип – ответы 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34.

5 тип – ответы 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35.

По Э. Фромму, у каждого человека жизненная стратегия сосредоточена на решении двух основных вопросов: достижения своих личных целей – материальных, престижных, духовных, а также создания эффективных взаимоотношений с другими людьми. Между этими полюсами возможны разные сочетания с преимущественной ориентацией в ту или иную сторону. Они и составляют предлагаемую далее типологию.

Тип 1 («черепаха») – уход под панцирь, отказ от достижений, целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности.

Тип 2 («акула») – силовая стратегия, конфликт решается выигрывшем только для себя.

Тип 3 («медвежонок») – сглаживание углов, любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом.

Тип 4 («лиса») – стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей.

Тип 5 («сова») – мудрая птица, ценит и свои цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников.

1.2. Диагностика ценностных ориентаций по методике М. Рокича [102]

Инструкция. Вам предъявлены два набора, состоящие из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее для вас значимая останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша и вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

Список А (терминальные ценности):

- активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусство (переживание прекрасного в природе и искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование всех своих возможностей, сил и способностей);

- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительность);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость к взглядам и мнениям других (умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение принять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

1.3. Диагностика направленности личности по методике Б. Басса [102]

Инструкция. Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: а, б, в.

Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что не-

которые варианты ответов покажутся вам равноценными. Тем не менее, надо отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению и более всего ценен для вас.

Букву, которой обозначен ответ (а, б, в), напишите на месте для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «Больше всего».

Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения, наименее для вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на месте для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «Меньше всего».

Время от времени контролируйте себя, правильно ли вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. В случае, если вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно.

Таким образом, для ответа на каждый из вопросов вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для вас.

Тестовый материал

1. Наибольшее удовольствие я получаю от:

- а) одобрения моей работы;
- б) осознания того, что работа сделана хорошо;
- в) осознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
- б) известным игроком;
- в) выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим менеджером является тот, кто:

- а) проявляет интерес к проблеме так, что подчиненные с удовольствием углубляют свои знания по этой проблеме;
- б) вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания по этой проблеме;
- в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказывать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:

- а) радуются выполненной работе;
- б) с удовольствием работают в коллективе;

- в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
 - б) были верны и преданы мне;
 - в) были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - б) на кого всегда можно положиться;
 - в) кто может много достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- а) когда у меня что-то не получается;
 - б) когда портятся отношения с товарищами;
 - в) когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда менеджер:
- а) не скрывает, что некоторые сотрудники ему не симпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - б) вызывает дух соперничества в коллективе;
 - в) недостаточно хорошо знает свой предмет.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- а) проводить время с друзьями;
 - б) ощущение выполненных дел;
 - в) когда меня за что-то хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- а) добился успеха в жизни;
 - б) по-настоящему увлечен своим делом;
 - в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - б) развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
 - в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- а) для общения с друзьями;
 - б) для отдыха и развлечений;
 - в) для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - б) у меня интересная работа;
 - в) мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
- а) другие люди меня ценят;
 - б) испытываю удовлетворение от выполненной работы;
 - в) приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

- а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.д., в котором мне довелось участвовать;
 - б) написали о моей деятельности;
 - в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- а) имеет ко мне индивидуальный подход;
 - б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- а) оскорбление личного достоинства;
 - б) неудача при выполнении важного дела;
 - в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- а) успех;
 - б) возможности хорошей совместной работы;
 - в) здравый практический ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- а) считают себя хуже других;
 - б) часто ссорятся и конфликтуют;
 - в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- а) работаешь над важным для всех делом;
 - б) имеешь много друзей;
 - в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- а) доступным;
 - б) авторитетным;
 - в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
 - б) о жизни знаменитых и интересных людей;
 - в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- а) дирижером;
 - б) композитором;
 - в) солистом
24. Мне бы хотелось:
- а) придумать интересный конкурс;
 - б) победить в конкурсе;
 - в) организовать конкурс и руководить им.
- 25) Для меня важнее всего знать:
- а) что я хочу сделать;
 - б) как достичь цели;
 - в) как организовать людей для достижения цели.
- 26) Человек должен стремиться к тому, чтобы:

- а) другие были им довольны;
- б) прежде всего выполнить свою задачу.

1.4. Экспресс-тест эмоциональной саморегуляции [102]

Инструкция: ответьте на представленные далее вопросы.

- 1) Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?
- 2) Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по комнате?
- 3) Теряете ли вы самообладание в споре?
- 4) Прерываете ли вы собеседника?
- 5) Разговаривая, размахиваете руками?
- 6) Не можете удержать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
- 7) Говорите ли вы иногда сами с собой?
- 8) Обижаетесь ли по пустякам?
- 9) Долго ли вечером не можете уснуть?

Оценка результатов

Если у вас набралось девять «Да», то ваше нервное напряжение перешло все границы и вам нужно срочно заняться своим здоровьем.

Семь «Да» свидетельствуют о том, что у вас намечается тенденция «жить на нервах», что, очевидно, не приведет к добру.

Если среди ваших ответов только три «Да» или меньше, то можете считать свое эмоционально-волевое самочувствие в норме.

1.5. Диагностика уровня волевой саморегуляции личности [102]

Инструкция. На предложенные 15 вопросов можно ответить «Да», «Не знаю» или «Бывает», «Случается», «Нет».

- 1) В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться, а потом снова вернуться к ней?
- 2) Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное вам?
- 3) Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на неё с максимальной объективностью?
- 4) Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
- 5) Найдёте ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

- 6) Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
- 7) Быстро ли отвечаете на письма?
- 8) Если у вас вызывает страх предстоящий полёт на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
- 9) Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
- 10) Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесёт вам немало хлопот, иными словами – являетесь ли вы человеком слова?
- 11) Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
- 12) Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приёма пищи, уборки и других дел?
- 13) Относитесь неодобрительно к библиотечным должникам?
- 14) Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить срочную и важную работу. Так ли это?
- 15) Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Оценка результатов

За ответ «Да» вы получаете два балла; «Не знаю», «Случается» - один балл, «Нет» - 0 баллов.

0 – 12 баллов. С силой воли у вас дела обстоят неважно. Вы делаете то, что легче и интереснее. К обязанностям относитесь спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей.

13 – 21 балл. Сила воли у вас на среднем уровне. Когда вы сталкиваетесь с препятствием, то начинаете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, воспользуйтесь им. Неприятную работу выполните, хотя поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете.

22 – 30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дела, которые иных пугают.

1.6. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) [124]

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов;

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла)

Опросник

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более - высокий;

8-13 - средний;

7 и менее - низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более - высокий;

40-69 - средний;

39 и менее - низкий.

1.7. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма [124]

Цель: изучение индивидуального стиля совладения со стрессом.

Инструкция. Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Утверждения

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не всё так плохо, в основном всё хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь всё проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей – это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

Утверждения

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы мне помочь».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.д.)».
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.д.)».
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Анализ результатов

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладения со стрессом могут быть: продуктивными, относительно-продуктивными и непродуктивными. Копинг-стратегии делятся на:

- когнитивные;
- эмоциональные;
- поведенческие

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках обозначение:

П – продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом),

О – относительно продуктивная (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе),

Н – непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, способствует его усилению).

Ключ

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование - (О).
2. Смирение – (Н).
3. Диссимиляция – (О).
4. Сохранение самообладания – (О).
5. Проблемный анализ – (П).
6. Относительность – (О).
7. Религиозность – (О).
8. Растерянность – (Н).
9. Придача смысла – (О),
10. Установка собственной ценности – (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест - (О).
2. Эмоциональная разрядка – (Н).
3. Подавление эмоций – (Н).
4. Оптимизм – (П).
5. Пассивная кооперация – (О).
6. Покорность – (Н).
7. Самообвинение – (Н).
8. Агрессивность – (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение – (О).
2. Альтруизм (О).
3. Активное избегание (Н).
4. Компенсация (О).
5. Конструктивная активность – (О).
6. Отступление – (Н).
7. Сотрудничество – (П).
8. Обращение – (О).

1.8. Диагностика уровня стрессоустойчивости личности [114]

Инструкция. Заполните прилагаемую таблицу ежедневно в течение недели по вечерам. Ставьте плюс против тех пунктов, на которые даете утвердительный ответ. Каждый плюс дает одно очко. В конце недели подведите итог.

Фактор риска	Дни недели							Очки
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
1. Сон недостаточный или плохой		+			+			2
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой	+	+			+			3
3. Испорченное настроение на работе		+		+				2
4. Неприятная работа								
5. Чрезмерный шум						+	+	2
6. Более трех чашек крепкого кофе	+							1
7. Более десяти сигарет								
8. Слишком много спиртного						+	+	2
9. Слишком мало физической активности	+	+	+	+	+	+	+	7
10. Слишком много съедено					+	+	+	3
11. Много сладостей								
12. Личные проблемы			+	+				2
13. Сверхурочная работа	+	+						2
14. Испорченное настроение								
15. Сомнение в качестве своей работы								
16. Головная боль								
17. Сердечная слабость								
18. Боли в желудке				+	+			2
Итого	4	5	2	4	5	4	4	28

Оценка результатов

1-20 очков. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться недостаточно объективным.

21-40 очков. Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

41-60 очков. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримите решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают крупные неприятности.

Свыше 60 очков. Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и немедленно заняться своим здоровьем.

1.9. Диагностика темперамента по методике А. Белова[102]

Инструкция. В приведенных далее «паспортах» холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика отметьте знаком «+» те качества, которые присущи вам. Затем по формуле А. Белова вычислите соотношение базовых темпераментов. Это будет характеризовать ваш интегральный темперамент.

«Паспорт» холерика

- | | |
|--|---|
| 1) Вы не усидчивы. | 12) Неуравновешенны и склонны к горячности. |
| 2) Невыдержанны, вспыльчивы. | 13) Агрессивный забияка. |
| 3) Нетерпеливы. | 14) Нетерпимы к недостаткам. |
| 4) Резки и прямолинейны в отношениях с людьми. | 15) Обладаете выразительной мимикой. |
| 5) Решительны и инициативны. | 16) Склонны быстро действовать и принимать решения. |
| 6) Некоторые считают вас упрямым. | 17) Неустанно стремитесь к новому. |
| 7) Находчивы в споре. | 18) Обладаете резкими, порывистыми движениями. |
| 8) Работаете рывками. | 19) Настойчивы в достижении поставленной цели. |
| 9) Склонны к риску. | 20) Склонны к резким сменам настроения. |
| 10) Незлопамятны и необидчивы. | |
| 11) Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью. | |

«Паспорт» сангвиника

- | | |
|---|---|
| 1) Вы не усидчивы. | 13) Незлопамятны и необидчивы. |
| 2) Невыдержанны, вспыльчивы. | 14) Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую. |
| 3) Нетерпеливы. | 15) Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой. |
| 4) Резки и прямолинейны в отношениях с людьми. | 16) Склонны быстро действовать и принимать решения. |
| 5) Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми. | 17) Неустанно стремитесь к новому. |
| 6) Выносливы и работоспособны. | 18) Обладаете резкими, порывистыми движениями. |
| 7) Громкая и быстрая речь. | 19) Настойчивы в достижении поставленной цели. |
| 8) Решительны и инициативны. | 20) Склонны к сменам настроения. |
| 9) Некоторые считают вас упрямым. | |
| 10) Находчивы в споре. | |
| 11) Работаете рывками. | |
| 12) Склонны к риску. | |

«Паспорт» флегматика

- | | |
|--|---|
| 1) Вы спокойны и хладнокровны. | 11) Легко сдерживаете порывы. |
| 2) Последовательны и обстоятельны в делах. | 12) Маловосприимчивы к одобрению и порицанию. |
| 3) Осторожны и рассудительны. | 13) Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес. |
| 4) Умеете ждать. | 14) Постоянны в своих отношениях и интересах. |
| 5) Не любите попусту болтать. | 15) Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое. |
| 6) Обладаете спокойной, равномерной речью с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики. | 16) Ровны в отношениях со всеми. |
| 7) Сдержанны и терпеливы. | 17) Любите пунктуальность во всем. |
| 8) Доводите начатое дело до конца. | 18) С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке. |
| 9) Не растрчиваете попусту силы. | 19) Обладаете выдержкой. |
| 10) Мало придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе. | 20) Труженик. |

«Паспорт» меланхолика

- | | |
|---|---|
| 1) Вы стеснительны и застенчивы. | 11) Склонны уходить в себя. |
| 2) Теряетесь в новой обстановке. | 12) Быстро утомляетесь. |
| 3) Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми. | 13) Обладаете тихой и слабой речью, иногда переходящей в шепот. |
| 4) Не верите в свои силы. | 14) Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника. |
| 5) Впечатлительны до слезливости. | 15) Болезненно чувствительны и легко ранимы. |
| 6) Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию. | 16) Чрезвычайно обидчивы. |
| 7) Предъявляете высокие требования к | |

себе и окружающим.
8) Склонны к подозрительности.
9) Легко переносите одиночество.
10) Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.

17) Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
18) Малоактивны и робки.
19) Безропотно покорны.
20) Стремитесь вызывать сочувствие и получить помощь от окружающих.

Формула темперамента (по А. Белову)

$$\Phi_{\tau} = \frac{A_x}{A} \times 100\% + \frac{A_c}{A} \times 100\% + \frac{A_{\phi}}{A} \times 100\% + \frac{A_m}{A} \times 100\%$$

где Φ_{τ} – формула темперамента (интегральный темперамент); А – общее, число плюсов по всем типам темперамента; A_x – общее число плюсов в «паспорте» холерика; A_c – общее число плюсов в «паспорте» сангвиника; A_{ϕ} – общее число плюсов в «паспорте» флегматика; A_m – общее число плюсов в «паспорте» меланхолика.

Оценка результатов

Если доля какого-либо темперамента в результате составляет 40 % и выше, то данный тип темперамента является у вас доминирующим. Если этот результат составляет 30-40 %, то качества данного типа выражены ярко.

1.10. Диагностика акцентуации характера по методике Г. Шмишека [102]

Инструкция. Вам предлагаются 97 вопросов, на каждый из которых надо ответить «Да» или «Нет». Не тратьте много времени на обдумывание. Здесь не может быть «плохих» или «хороших» ответов.

- 1) Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
- 2) Восприимчивы ли вы к оскорблениям и обидам?
- 3) Легко ли вы можете заплакать?
- 4) Возникают ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке – правильно ли все было сделано?
- 5) Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
- 6) Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
- 7) Бываете ли вы во время веселья в центре внимания?
- 8) Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы, раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?

- 9) Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
- 10) Вы человек серьезный?
- 11) Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть для вас значимым?
- 12) Предприимчивы ли вы?
- 13) Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
- 14) Мягкосердечны ли вы?
- 15) Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
- 16) Требуем ли ваше честолюбие того, чтобы в работе(учебе) вы били одним из первых?
- 17) Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
- 18) Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
- 19) Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
- 20) Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
- 21) Любят ли вас ваши знакомые?
- 22) Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
- 23) Ваше настроение обычно несколько подавлено?
- 24) Случалось ли вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
- 25) Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
- 26) Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
- 27) Хвастаетесь ли вы иногда?
- 28) Смогли бы вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
- 29) Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
- 30) Боялись ли вы в детстве оставаться один дома?
- 31) Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
- 32) Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной деятельности?
- 33) Легко ли вы впадаете в гнев?
- 34) Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
- 35) Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
- 36) Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
- 37) Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
- 38) Говорите ли вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
- 39) Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
- 40) Нравится ли вам работа, когда только вы ответственны за нее?
- 41) Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?

- 42) Беспокоит ли вас необходимость спуститься в погреб, войти в пустую темную комнату?
- 43) Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
- 44) Вы очень общительный человек?
- 45) Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
- 46) Сбегали ли вы в детстве из дома?
- 47) Обычно вы без колебаний уступаете место престарелым пассажирам?
- 48) Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
- 49) Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии прийти на работу?
- 50) Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
- 51) Стараетесь ли вы примириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли вы первые шаги к примирению?
- 52) Очень ли вы любите животных?
- 53) Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не забыли ли вы выключить газ, свет и т.п.?
- 54) Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-нибудь случиться?
- 55) Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
- 56) Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
- 57) Можете ли вы, рассердившись на кого-либо, пустить в ход руки?
- 58) Очень ли вы любите веселиться?
- 59) Вы всегда говорите то, что думаете?
- 60) Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
- 61) Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
- 62) Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
- 63) Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
- 64) Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
- 65) Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
- 66) Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
- 67) Смогли бы вы пройти один через кладбище?
- 68) Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили слишком много?
- 69) Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в доме должна находиться на своем месте?
- 70) Случается ли, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
- 71) Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
- 72) Часто ли у вас бывают головокружения?

- 73) Часто ли вы смеетесь?
- 74) Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем настоящем отношении к нему?
- 75) Вы человек живой и подвижный?
- 76) Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
- 77) Вы страстный любитель природы?
- 78) Уходя из дома и ложась спать, проверяете ли вы, закрыты ли краны, погашен ли свет, заперты ли двери?
- 79) Пугливы ли вы?
- 80) Может ли употребленный вами алкоголь изменить ваше настроение?
- 81) Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
- 82) Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
- 83) Смотрите ли вы обычно на жизнь несколько пессимистично?
- 84) Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
- 85) Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
- 86) Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
- 87) Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
- 88) Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых признаете?
- 89) Могли ли вы в школьные годы переписать без помарок страницу в тетради?
- 90) Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
- 91) Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
- 92) Бывают ли у вас такие навязчивые мысли, что вы стоите на перроне и можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
- 93) Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?
- 94) Вы человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимаетесь ими, то недолго?
- 95) Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
- 96) В беседах вы больше молчите, чем говорите?
- 97) Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Оценка результатов

№ п/п	Тип акцентуации	Коэффициент	«Да» (номера вопросов)	«Нет» (номера вопросов)
1	Гипертимный	3	1,12,25,36,50,61,75,85	-
2	Дистимный	3	10, 23,48,83,96	34,58,73
3	Циклотимный	3	6,20,31,44,55,70,80,93	-
4	Возбудимый	3	8,22,33,46,57,72,82,95	-
5	Застревающий	2	2,16,26,38,41,62,76,86,90	13,51
6	Педантичный	2	4,15,19,29,43,53,65,69,78,89,92	40
7	Тревожный	3	17,30,42,54,79,91	5,67
8	Эмотивный	3	3,14,52,64,77,87	28,39
9	Демонстративный	2	7,21,24,32,45,49,71,74,81,94,97	56
10	Экзальтированный	6	11,35,60,84	-
11	Ложь	1	9,47,59,68,88	18,27,37,63

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации.

Если полученный результат превышает 18 баллов, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации (описание акцентуаций приведено в теоретической части главы). При этом полученному результату можно доверять, если по позиции «Ложь» вы набрали не более 5 баллов.

2. Методики изучения коммуникативной компетентности

2.1. Опросник социально-коммуникативной компетентности (СКК) Р.В. Овчаровой [39]

Инструкция: «На следующих страницах вы найдете ряд высказываний об особенностях поведения, привычках и взглядах. Решите, пожалуйста, для каждого высказывания, согласны ли вы с ним или нет. Если согласны, то в клетке регистрационного бланка под номером соответствующего утверждения поставьте цифру «1», а если не согласны, то цифру «0». Учтите, что в самом опроснике нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте по порядку и не старайтесь произвести лучшее впечатление. Вы облегчите себе работу, если будете давать первый ответ, который приходит в голову». **ВНИМА-**

НИЕ! При подсчете результатов в вопросах, номера которых отмечены знаком – (минус), ответ меняется на противоположный!

Вопросы

1. Если в разговоре неожиданно возникает большая пауза, мне часто ничего не приходит на ум, чтобы спасти ситуацию.
2. Мне досадно, что другие более удачливы, чем я.
3. Мне приятно, что я должен высказывать свое мнение по какому-то делу, не зная, что об этом думают другие.
4. Я быстро теряю самообладание, но также быстро опять беру себя в руки.
5. Человек с неясным, гнусавым произношением раздражает меня.
6. На вечеринке, в кругу малознакомых людей я тоже могу внести вклад в то, чтобы вечер удался.
7. Я еще не достиг той должности, которую заслуживаю по результатам моей работы.
8. Я смущаюсь, когда меня представляют известному деятелю, потому что не знаю, что он обо мне подумает.
9. Я могу так рассвирепеть, что, например, бью посуду.
10. Я часто пасую перед трудностями еще прежде, чем возьмусь за дело.
11. В отпуске я редко знакомлюсь с другими людьми.
12. Я не люблю быть в центре внимания.
13. Если я сам не могу принять решения по важному личному вопросу, то действую по совету пожилого уважаемого человека.
14. Если я прихожу в ярость, то разряжаюсь, выполняя такую физическую работу, как например, рубка дров.
15. Я придаю большое значение тому, что обо мне думают.
16. Мне легче тогда, когда мне говорят, что нужно делать.
17. Мне трудно подружиться с кем-нибудь.
18. В большинстве случаев я всегда вижу вначале хорошие стороны человека или дела.
19. Принимая решения, я спокойно взвешиваю все «за» и «против».
20. Время от времени я теряю терпение и свирепею.
21. Я с удовольствием берусь за такие задания, при которых другие люди находятся в моем подчинении.
22. Я легко отказываюсь от намерения, если другие об этом невысокого мнения.
23. В обществе я могу непринужденно беседовать с людьми, которых я никогда не видел.
24. У меня нет настоящих друзей.
25. Я часто вижу сначала плохие и слабые стороны человека или дела.
26. Мне было бы приятно, если бы другие восторгались мной.
27. У меня часто бывает плохое настроение.

28. Мне лучше, если я могу присоединиться к мнению других.
29. В целом я спокоен, и меня нелегко вывести из себя.
30. У меня редко бывают гости.
31. Я чувствую себя ущемленным, когда других повышают в должности.
32. В решительных ситуациях зачастую внутреннее беспокойство заставляет меня принимать быстрые решения.
33. Я присоединяюсь к мнению коллектива, как правило, лишь тогда, когда большинство его одобрит.
34. Меня редко приглашают в гости.
35. Как правило, я отношусь к людям скептически и недоверчиво.
36. Я с удовольствием хожу на карнавал или другие веселые празднества.
37. Чаще всего я уверенно смотрю в будущее.
38. На собраниях я охотно присоединяюсь к мнению руководителей.
39. В поездке я никогда не беседую с попутчиками.
40. Меня угнетает, если я вынужден откладывать принятые решения.
41. Я охотно даю указания.
42. Если в моем коллективе возникают разногласия, я держусь в стороне.
43. Если я здорово свирепею, то я часто теряю самообладание.
44. Чаще всего я нахожу, что жизнь стоит того, чтобы жить.
45. Я охотно провожу свой досуг с друзьями или в группах по интересам.
46. Меня тревожит то обстоятельство, что я не знаю, что меня ждет в жизни.
47. Если я хорошо подумаю, то я скорее склонен критиковать.
48. Мне нравится, что другие делают то, что я от них требую.
49. Мне не нравится, когда в книгах и фильмах действие в конце остается незавершенным или кончается иначе, чем я ожидал.
50. Я – оптимист.
51. Часто у меня выскакивают замечания, которые я лучше всего проглотил бы.
52. Мне трудно установить контакт между людьми, которые не знают друг друга.
53. Когда я в ярости, я говорю неслыханные вещи.
54. Я скучаю, когда другие веселятся.
55. Чаще всего я нахожу бессмысленным преследовать личные цели.
56. Я избегаю общения с людьми, о которых не знаю, что о них можно подумать.
57. У меня нет никаких особенных интересов, так как мне ничто по настоящему не доставляет удовольствия.
58. Часто я не могу совладать со своим раздражением и бешенством.
59. Я - коммуникабельный и открытый человек.
60. Я стремлюсь превосходить других.
61. По отношению к другим я отзывчив и обязателен.
62. Я везде быстро завязываю знакомства.
63. Ежедневные трудности часто лишают меня покоя.

64. Прежде чем высказать свое мнение, я сначала проверяю, что об этом думают другие.
65. Неожиданный гость часто бывает для меня некстати.
66. На должности, соответствующей моим притязаниям, я бы мог по-настоящему развернуться.
67. Я считаю, что лучше никому не доверять.
68. Я могу хорошо настроиться на неожиданный визит.
69. К сожалению, я отношусь к тем, кто часто приходит в бешенство.
70. Я редко бываю в подавленном, плохом настроении.
71. Я легко теряю хладнокровие, когда на меня нападают.
72. Я думаю, что популярность меня бы не тяготила.
73. Я могу во всех сторонах жизни найти что-то хорошее.
74. Часто я сам отказываю себе в исполнении желаний, чтобы избежать разочарований.
75. Я лучше примирюсь с чем-то, чем дам дойти делу до спора.
76. Я редко нахожу нужные слова, когда мне кого-нибудь представляют.
77. Я не люблю еще раз обдумывать решения.
78. Я редко могу по-настоящему радоваться.
79. Мне не трудно внести оживление в общество.
80. Если мне что-то не удастся, я думаю, что в следующий раз получится лучше.
81. Мне не нравится, когда другие просят у меня совета.
82. Я буду лучше сам по себе: тогда мне не придется разочаровываться.
83. Я не люблю дел, решение которых предоставляют будущему и выжидают, как они будут развиваться.
84. При хороших известиях я всегда боюсь, что при ближайшем рассмотрении в деле окажется загвоздка.
85. К новым коллегам я могу привыкнуть лишь спустя длительное время.
86. Часто я высказываю угрозы, которые не принимают всерьез.
87. Когда меня справедливо критикуют, я скорее соглашаюсь, чем защищаюсь.
88. Часто я, не подумав, говорю что-то, а потом раскаиваюсь.
89. Меня беспокоит, что я не знаю точно, что другие обо мне думают.
90. Когда на меня наваливаются события, на которые я не имею влияния, то я люблю сюрпризы.
91. Я чаще всего признаю правоту других, хотя и не разделяю их мнения.
92. Я радуюсь общению.
93. Для меня обременительно, если мой распорядок дня нарушают непредвиденные обстоятельства.
94. Я быстро капитулирую, если что-то не удастся.
95. Мои будни в целом интересны и занимательны.
96. Непредвиденные события чаще всего меня приводят в замешательство.

97. Когда мне кто-то обещает что-либо сделать, я опасаясь, что это не получится.
98. Мне не нравится, когда я должен выполнять распоряжения людей, которые меньше меня понимают.
99. Неловкую ситуацию, в которую кто-нибудь попадает, я могу обыграть так, что другим это не бросится в глаза.
100. Часто я нервничаю из-за кого-нибудь.
101. Я люблю знать заранее, кто будет на званном вечере.
102. Я избегаю критиковать своего руководителя, хотя иногда это необходимо.
103. Меня беспокоит, когда у моих друзей, к которым я приглашен, я встречаю незнакомых людей.
104. Часто я слишком быстро сержусь на других людей.
105. Когда со мной разговаривает чужой человек, я часто не знаю, что я должен сказать.
106. При неудачах я, как правило, боюсь за свой авторитет.
107. Я часто сомневаюсь в своих способностях.
108. Я охотно стал бы знаменитостью.
109. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка перед взрывом.
110. Мне неприятно, когда мои близкие приглашают гостей без моего ведома.
111. Когда я получаю новое задание, то я часто думаю, что я его не осилю.
112. Я охотно беседую с людьми, когда предоставляется возможность.
113. Я не утаиваю своего мнения.
114. Я думаю, что другие относятся ко мне предвзято.
115. Я охотно предоставляю что-то случаяю.
116. Мне не нравится, когда мне дают почувствовать, что без меня нельзя обойтись.
117. Я могу втянуть в разговор незнакомых людей.
118. Я охотно пробую что-то, когда с самого начала неизвестно, какой будет исход.
119. Я быстро капитулирую.
120. По сравнению с проведенной мною работой я должен заслуживать большего признания.
121. Мне трудно вести беседу с незнакомым человеком.
122. Мои чувства легко оскорбить.
123. Прежде чем занять позицию в каком-либо вопросе, я жду, пока не узнаю мнения других.
124. Мне чаще всего трудно спокойно выбрать из нескольких вещей или возможностей.
125. Со знакомыми, которых долго не видел, я неохотно заговариваю первым.
126. Я склонен во время спора говорить громче, чем обычно.
127. Чаще всего я придерживаюсь пословицы: «Смелость города берет».
128. Я охотно вошел бы в круг людей, которые принимают важные решения.
129. Я склонен к тому, чтобы быстро осуждать или защищать людей.

130.Если бы я смог повторить все сначала, то я быстрее достиг того, что имею сейчас.

131.Я могу припомнить, что как-то раз я был так взбешен, что взял первую попавшуюся мне вещь и разбил ее.

132.Я, как правило, придерживаюсь принципа: сначала подумай, а потом сделай.

133. Я должен бы больше делать для того, чтобы найти то признание, которого я заслуживаю.

Ключ к опроснику

1. Социально-коммуникативная неуклюжесть:

1+,6-,11+,17+,23-,24+,30+,34+,36-,39+,45-,52+,59-,61-,62-,65+,68-,76+,79-,85+,92-,99-,103+,105+,110+,112-,117-,121+,125+.

2.Нетерпимость к неопределенности:

5+,8+,13+,19-,32+,40+,46+,49+,56+,77+,83+,89+,90-,93+,96+,101+,115-,118-,124+,129+,132-

3. Чрезмерное стремление к конформности:

3-,15+,16+,22+,28+,33+,38+,42+,64+,75+,87+,91+,102+,113-,123+.

4. Повышенное стремление к статусному росту:

2+,7+,12,21+,26+,31+,41+,48+,60+,66+,72+,81+,98+,106+,108+,116+,120+,128+,130+,133+.

5. Ориентация на избегание неудач:

10+,18-,25+,27+,35+,37-,44-,47+,50-,54+,55+,57+,67+,70-,73-,74+,78+,80-,84+,94+,95-,97+,107+,111+,114+,119+,127-.

6. Фрустрационная нетолерантность:

4+,9+,14+,20+,29,43+,51+,53+,63+,69+,71+,86+,88+,100+,104+,109+,122+,126+,131+.

Нормативы, полученные в контрольном исследовании

Шкала	СКН	НН	К	СРР	ИН	ФН
Среднее значение	8,04	9,71	5,83	9,13	8,13	8,50
Среднеквадратическое отклонение	5,78	3,26	3,01	3,14	3,88	3,64

2.2. Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер) [39]

Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где

и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций.

Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Инструкция. Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

Опросник

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка и интерпретация

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1, 5,7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Подсчитывается сумма баллов.

0-3 балла - низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.

4-6 баллов - средний коммуникативный контроль; в общении непосредственен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

7-10 баллов- высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

2.3. Методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А. М. Кузнецова) [39]

Инструкция. Постарайтесь по приведенным ниже вопросам выразить свое мнение о некоторых особенностях поведения человека в общении с вами. На каждый из вопросов предлагается четыре варианта ответов. Вам нужно выбрать тот из них, который, на ваш взгляд, наиболее точно характеризует данного человека. Обведите в бланке ответов ту букву, которая соответствует выбранному вами ответу.

Бланк ответов.

Дата ___ Ф.И.О. испытуемого _____

Ф.И.О. эксперта- _____

А - всегда; Б - часто; В- редко; Г- никогда.

1. А Б В Г
2. А Б В Г
3. А Б В Г
4. А Б В Г
5. А Б В Г
6. А Б В Г
7. А Б В Г
8. А Б В Г
9. А Б В Г
10. А Б В Г
11. А Б В Г
12. А Б В Г
13. А Б В Г
14. А Б В Г
15. А Б В Г
16. А Б В Г
17. А Б В Г
18. А Б В Г
19. А Б В Г
20. А Б В Г

Опросник

1. Считаете ли вы, что он (она) умеет хорошо дополнять содержание своих слов неречевыми средствами (мимика, жесты, поза и т. п.)?
2. Понимает ли он (она) ваши эмоции по выражению вашего лица?
3. Может ли он (она) найти подходящие интонации голоса для выражения своих чувств и отношения к другим людям?

4. Считаете ли вы, что он (она) умеет правильно понимать значение ваших взглядов (проявление симпатии, интереса, привлечения внимания, проявление волнения и др.)?
5. Считаете ли вы, что у него (нее) бывают «лишние» жесты и движения, когда он (она) старается выразить свои мысли и чувства?
6. Умеет ли он (она) сдерживать проявления своих отрицательных эмоций и отношений?
7. Как вы считаете, реагирует ли он (она) на изменения вашего голоса (на проявление иронии, волнения и т. д.)?
8. Бывает ли, что его (ее) неречевое поведение не соответствует тому, о чем он (она) говорит?
9. Умеет ли он(она), по вашему мнению, выражением глаз и взглядом проявить внимание к другим людям, приветливость, заинтересованность?
10. Как вы считаете, может ли он (она) управлять своей мимикой во время конфликтной ситуации?
11. Отличается ли его (ее) мимика выразительностью, разнообразием, гармонией?
12. Есть ли у него (нее) позы или движения, непривлекательные с вашей точки зрения?
13. Использует ли он (она) мягкие, доверительные интонации, чтобы снять у других напряжение, вызвать на откровенность, расположить к себе?
14. Умеет ли он (она) по изменению вашей походки, позы определить ваше самочувствие, настроение, состояние?
15. Может ли он (она) передать оттенки, нюансы своих чувств, эмоций, используя различные неречевые средства поведения?
16. Умеет ли он (она) достаточно тонко и понятно показать через мимику свое доброжелательное отношение к другим?
17. Можно ли сказать, что по его (ее) выразительному поведению легко понять, какие он (она) испытывает чувства к окружающим?
18. Может ли он (она) понять ваше отношение к нему, даже если вы не демонстрируете его специально?
19. Бывает ли он (она) скован в движениях и жестах, «зжат», когда попадает в непривычную, незнакомую ситуацию?
20. Как вы считаете, понимает ли он (она), когда вы огорчены, расстроены, не расположены к общению?

Обработка и интерпретация данных

Каждый вопрос имеет четыре варианта ответа и каждому варианту приписывается определенный балл от одного до четырех (А - 4 балла; Б - 3 балла; В - 2 балла; Г - 1 балл).

Методика дает возможность диагностировать три параметра невербального общения:

1) Общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированное - вопросы 1, 5, 8, 12, 15, 17.

Количественная оценка данного параметра может варьироваться от +9 до -9 баллов.

2) Чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации - вопросы 2, 4, 7, 11, 14, 18, 20.

Количественная оценка варьируется от 28 до 7 баллов.

3) Способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения - вопросы 3, 6, 9, 10, 13, 16, 19. Количественная оценка варьируется от 23 до 2 баллов.

Уровень развития каждой из описанных способностей вычисляется как сумма баллов за ответы на соответствующие вопросы (за ответы на вопросы 5, 8, 12, 19 полученные баллы вычитаются из общей суммы по каждому из трех параметров). Для каждого испытуемого получают оценки трех экспертов, включая его самого. По каждому оцениваемому параметру находится среднее арифметическое значение трех экспертных оценок. Эти оценки рассматриваются как показатели уровня развития каждой из трех описанных выше способностей субъекта невербальной коммуникации.

На основе суммарных оценок по трем анализируемым параметрам определяется общий показатель уровня развития перцептивно-коммуникативных возможностей человека. Этот показатель может варьироваться от 0 до 60 баллов. Далее проводится качественный анализ структуры невербальной коммуникации тестируемого.

2.4. Диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н. П. Фетискина) [124]

Инструкция. По пятибалльной системе оцените особенности межличностного взаимодействия в вашей группе:

5 - всегда;

4 - почти всегда;

3 - трудно сказать;

2 - редко;

1 - никогда.

I.

Я хорошо разбираюсь в людях.

Многие делятся со мной своими секретами.

Я хорошо знаю стороны моих друзей.

Я хорошо знаю вкусы и привычки членов своей группы.

Стремлюсь понять, что за человек рядом со мной.

II

Многие понимают меня с полуслова.

Я легко нахожу общий язык с окружающими.

Обычно я легко угадываю, в каком настроении мои друзья.

Мои идеи положительно оцениваются окружающими.

Стремлюсь к тому, чтобы другие всегда легко и быстро могли понять меня.

III.

Я легко могу убедить в чем-то другого человека.

Я часто руковожу работой моих друзей.

Часто окружающие переходят на мою сторону.

Я легко могу расположить к откровенности.

Мои сверстники разделяют многие мои увлечения.

IV.

В принятии решений я полагаюсь только на себя.

Я дорожу не только ценностями группы, но и своим мнением и отношением к чему-либо.

Я всегда делаю то, что соответствует моим убеждениям.

В конфликте я всегда пытаюсь аргументировать свою позицию.

Мои поступки мало зависят от мнения окружающих.

Я почти никогда не отступаю от своих планов.

V.

Я конфликтую с окружающими очень редко.

При выработке отношения к кому-либо я учитываю мнение окружающих.

Если окружающие не согласны со мной, я готов пересмотреть свою точку зрения.

Мнение окружающих меня сверстников является для меня очень важным.

Принимая важные решения, я всегда советуюсь со статусными людьми

VI.

Стараюсь точно и быстро выполнять различные задания.

Переживаю свои промахи и ошибки, связанные с социальной деятельностью.

Успех или неудачи моего класса волнуют меня не меньше, чем собственные достижения и успехи.

Участие в социальной деятельности является для меня важным и необходимым.

Я считаю, что достичь заметных результатов я могу только при взаимодействии с другими людьми.

Обработка и интерпретация результатов

Сначала подсчитывается количество баллов по каждой из шести шкал, а затем общий суммарный показатель. О степени выраженности той или иной шкалы свидетельствуют следующие показатели:

20 баллов и более - высокая;

11-19 баллов - средняя;

10 и менее - низкая.

Шкалы:

I. Взаимопознание.

II. Взаимопонимание.

III. Взаимовлияние.

IV. Социальная автономность.

V. Социальная адаптивность.

VI. Социальная активность.

Уровням коммуникативной интерактивности соответствуют следующие показатели:

144 балла и более - высокий;

126-143 балла - средний;

125 и менее - низкий.

2.5. Исследование стереотипов восприятия успешного ученика

[124]

Инструкция. Определите, какими качествами должен, по вашему мнению, обладать школьник, чтобы достичь хороших и отличных результатов в учебе. Для этого выберите шесть-семь (не более) самых важных, значимых качеств.

1. Дисциплинированный.
2. Умный, сообразительный.
3. Умеет самостоятельно ставить перед собой цели в учебной работе.
4. Хорошая память.
5. Трудлюбивый, усидчивый.
6. Умеет использовать чужой труд (конспекты, решение задач и пр.).
7. Владеет самоконтролем.
8. Умеет планировать работу и выполнять свой план.
9. Любознательный, любит учиться.
10. Всегда нацелен на успех.
11. Инициативный, не ждет, когда учитель заставит работать.
12. Работает на оценку.
13. Хорошее внимание.
14. Ответственный.
15. Умеет работать с книгой.
16. Умеет списать или воспользоваться шпаргалкой.
17. Аккуратный.
18. Независимый в суждениях.
19. Уверенный в себе.
20. Всегда ищет оригинальное решение.
21. Жизнерадостный.
22. Способен отстаивать свои убеждения.
23. Твердая воля.
24. Не конфликтует с учителем, покладистый.
25. Еще какое?

Обработка и интерпретация результатов

Анализируется состав выделенных качеств; с учетом преобладания соответствующих качеств можно выявить следующие инструментальные типы успешного ученика:

- субъективно-творческий (11, 18, 20, 22),
- общетрудовой (1, 5, 14, 17),
- владеющий учебными умениями (3, 7, 8, 15),
- обладающий хорошими познавательными
- способностями (2, 4, 13, 9),
- мотивационно-волевой (10, 19, 21, 23),
- приспособительный (6, 12, 16, 24),
- комбинированный, вбирающий в себя разнотипные качества.

2.6. Диагностика эмпатии по А. Меграбяну и Н. Эпштейну [124]

Опросник А. Меграбяна и Н. Эпштейна состоит из 25 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить степень своего согласия с ним.

Порядок работы. Испытуемому выдается ответный лист. Зачитывается инструкция: «Прочитайте приведенные ниже утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите степень своего согласия или несогласия с каждым из них. Для этого в соответствующей графе ответного листа поставьте галочку».

Протокол занятия

Фамилия, имя, отчество

Пол Возраст Дата.....

Ответный лист.

Номер утверждения	Да(всегда)	Скорее да, чем нет(часто)	Скорее нет, чем да(редко)	Нет(никогда)
1				
2				
...				
25				

Таблица пересчета «сырых» баллов в стены

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	≤45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	≥84
Женщины	≤57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	≥91

Порядок работы. Испытуемому выдается ответный лист. Зачитывается инструкция: «Прочитайте приведенные ниже утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите степень своего согласия или несогласия с каждым из них. Для этого в соответствующей графе ответного листа поставьте галочку».

Опросник

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
4. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
7. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие.
8. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).
13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
15. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
16. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.
17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
18. Р теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
24. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
25. Маленькие дети плачут без причины.

Ключ к опроснику А. Меграбяна и Н. Эпштейна

Номер утверждения	Да (всегда)	Скорее да, чем нет (часто)	Скорее нет, чем да (редко)	Нет (никогда)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

2.7. Методика изучения коммуникативно-деятельностного компонента профессиональной деятельности педагога (в форме выполнения практических заданий) [106; 109]

Примеры заданий

Задание 1

Ученик в очередной раз не выполнил домашнее задание.

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, скажите и др.) в данной ситуации и почему? Используйте для обоснования своего

ответа те фразы из предлагаемых, которые наиболее адекватны вашему ответу, предложите аргументацию. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы.

1. Ты как обычно не подготовлен!
2. Не кажется ли тебе такое поведение безответственным?
3. Думаю, что тебе пора начать относиться к делу серьезнее.
4. Я хотел бы знать, почему?
5. У тебя, вероятно, не было возможностей?
6. Как ты думаешь, почему я каждый раз тебе напоминаю об этом?

Задание 2

Вы приступили к проведению занятия в 7 классе, все ученики успокоились, сосредоточились, и вдруг в классе кто-то громко начал смеяться. Вы, не успев ничего сказать, найдя глазами смеявшегося, вопросительно и удивленно посмотрели на него. Ученик, смотря вам в глаза, заявил: «Мне всегда смешно на вас смотреть, когда вы начинаете вести занятия».

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, скажете и др.) в данной ситуации и почему? Используйте для обоснования своего ответа те фразы из предлагаемых, которые наиболее адекватны вашему ответу, предложите аргументацию. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы.

1. Вот тебе и на!
2. Что именно тебе смешно?
3. Ну и хорошо!
4. Ты что, глупый?
5. Люблю веселых людей.
6. Я рад, что вызываю положительные эмоции и радостное настроение.

Задание 3

Ученик 10 класса, выразив педагогу свои сомнения по поводу возможности успешного усвоения предмета, сказал: «Это меня беспокоит. Как вы думаете, в чем причина этого и как быть дальше?»

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, скажете и др.) в данной ситуации и почему? Используйте для обоснования

своего ответа те фразы из предлагаемых, которые наиболее адекватны вашему ответу, предложите аргументацию. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы.

1. У тебя, думаю, сформировался комплекс неполноценности.
2. У тебя нет никаких оснований для беспокойства.
3. Прежде, чем я смогу высказать обоснованное мнение, мне необходимо разобраться в сути проблемы.
4. Давай подождем, поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Думаю, что нам удастся ее решить.
5. Я не готов сейчас дать ответ. Мне надо подумать.
6. Не волнуйся, и у меня не все всегда получалось сразу.

Задание 4

Представьте себе, что, согласно, расписанию урок по вашему предмету находится в не очень удобное для учеников время. В связи с этим на занятие не пришла значительная часть учеников.

Каковы Ваши действия, как Вы поступите, что скажете, о чем подумаете в данной ситуации и почему? Используйте для обоснования своего ответа те фразы из предлагаемых, которые наиболее адекватны вашему ответу, предложите аргументацию. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы.

1. Надо обратиться к администрации с вопросом об учебной дисциплине.
2. Думаю, что заниматься учебной дисциплиной учеников не входит в функции педагога.
3. Эта ситуация мне понятна, хотя я не одобряю такого поведения учеников.
4. Такая ситуация сложилась как результат не только неудобного расписания, но и невысокой учебной мотивацией учеников.
5. Ко мне на занятия ученики придут при любом расписании!
6. Конечно же, занятие состоится даже при минимальном количестве учеников, но с расписанием надо что-то предпринять.

Задание 5

Вы стали невольным свидетелем такой ситуации. Педагог дает ученику задание, который тот не хочет выполнять, не объясняя причин такого поведения. По-вашему, какой должна быть реакция коллеги?

Каковы Ваши действия, как Вы поступите, что скажете, о чем подумаете в данной ситуации и почему? Используйте для обоснования своего ответа те фразы из предлагаемых, которые наиболее адекватны вашему ответу, предложите аргументацию. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы. Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы.

1. Не хочешь – заставим!
2. Для чего же ты тогда здесь находишься?
3. Тем хуже для тебя. Твое поведения нельзя назвать разумным.
4. Ты отдаешь себе отчет, чем твой поступок может тебе грозить?
5. Может быть объяснишь причины?
6. Давай обсудим все «за» и «против» твоего поступка.

Подготовка экспертного заключения

За выполнение пяти заданий педагог может получить от 0 до 15 баллов.

Для получения положительного заключения о соответствии занимаемой должности достаточно набрать 4 балла. Подсчет общего количества баллов осуществляется методом сложения количества баллов, полученных за решение каждой из трех ситуаций по формуле:

$$ПС = A + B + C,$$

где ПС – показатель уровня развития коммуникативно-деятельностного компонента ПК педагога,

A – уровень решения первого задания,

B – уровень решения второго задания,

C – уровень решения третьего задания,

D – уровень решения четвертого задания,

E – уровень решения пятого задания.

По тем моментам, которые вызвали затруднения у учителя при разрешении педагогических ситуаций (постановка педагогических целей и задач, построение взаимоотношений с обучающимися, выбор методов воздействия, оценка возможного эффекта и отдаленных последствий и др.), педагогическому работнику предлагается повысить квалификацию (самоподготовка, обучение на курсах).

Методические рекомендации по выполнению исследовательской работы

Исследовательская работа – это вариант самостоятельной внеаудиторной работы студента.

Исследовательская работа имеет целью углубить, систематизировать полученные психологические знания для реализации их в будущей профессиональной деятельности, для профессионально-личностного совершенствования, а также сформировать навыки успешной коммуникации в межличностном общении и профессиональной деятельности.

Алгоритм написания работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- изучение интернет - ресурсов по теме исследования;
- самостоятельный анализ основных концепций по изучаемой проблеме;
- уточнение основных понятий по изучаемой проблеме, определение объекта и предмета исследования;
- постановка проблем по теме исследования и предложение путей решения проблемных ситуаций;
- исследование практического опыта по теме исследования (на материалах конкретных организаций);
- обобщение результатов работы, выводы.

Структура работы: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список использованных источников и литературы, приложения, объем работы не должен превышать 10 листов (формат А 4, шрифт Times New Roman, 14 пт, 1,5 интервала). Подготовка презентационного выступления.

Критерии оценки

Технические параметры: выполнение в сроки, установленные для защиты работы; соблюдение всех структурных компонентов; оформление приложений, иных визуальных материалов.

Содержательные параметры: целостность и обобщенность представленных материалов, глубокое проникновение в теорию и умение оперировать теоретическими понятиями, применение теории в практике решения конкретных ситуаций; творчески-результативная,

эвристическая направленность исследования; резюмирование представленных материалов.

Темы исследовательских работ

1. Профессионально-значимые качества личности учителя в представлении будущих педагогов.
2. Мотивы трудовой деятельности, их содержание и структура.
3. Диагностика профессионально-значимых качеств у будущих педагогов.
4. Роль социально-экономических процессов в профессиональной мотивации специалиста.
5. Современное состояние системы педагогического образования в России.
6. Психолого-педагогические методы исследования личности.
7. Феномен профессионального выгорания.
8. Стресс в профессиональной деятельности педагога.
9. Диагностическое исследование развития профессионального самоопределения у будущих педагогов.
10. Мотивация в учебной деятельности.
11. Коммуникативный компонент психологической культуры современного студента-первокурсника.
12. Динамика развития мотивационного компонента психологической культуры у студентов педагогического вуза.
13. Особенности самосознания в молодости.
14. Вклад культурно-исторической теории Л.С. Выготского в развитие отечественной психологии.

В ходе подготовки исследовательской работы (изучение научных источников, диагностического инструментария, постановка проблемы и т.д.) студенты знакомятся и обобщают материалы научных, в том числе студенческих, конференций, научных журналов по проблемам педагогики, психологии и образования, гуманитарным и социогуманитарным вопросам. У студентов-первокурсников формируется установка на активную научно-исследовательскую деятельность, что, несомненно, важно для развития профессиональной личности педагога.

Далее предлагается фрагмент тезисов, подготовленных студентом педагогического института, для участия в международном научно-исследовательском конкурсе студенческих работ.

УДК 37.022

ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

Иванов Иван Иванович

Студент

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет»

Аннотация: в данной статье рассматривается понятие «дистанционное обучение» (ДО), обозначаются модели удаленного обучения: модель смешанного обучения, модель «Удаленная аудитория», модель сетевого обучения.

Автором обобщены результаты разработанного и реализованного анкетирования учащихся и педагогов средней образовательной школы: существует недостаточная разработанность как теоретических, так и практических аспектов технологического обеспечения дистанционного обучения; необходим поиск новых педагогических средств, позволяющих преодолеть зоны риска и способствующих развитию продуктивности и качества взаимодействий субъектов образовательного процесса.

Описанный в исследовании инструментарий дистанционного обучения позволит обогатить педагогический репертуар учителя, а также повысить качество организации его педагогической деятельности.

Ключевые слова: дистанционное обучение, электронный образовательный контент, технологии дистанционного обучения, субъекты образовательного процесса, цифровой этикет.

TECHNOLOGICAL SUPPORT OF DISTANCE LEARNING AT SCHOOL

Abstract: In this article, the concept of "distance learning" (BEFORE) is considered, remote learning models are designated: a mixed learning model, a "Remote audience" model, a network learning model.

The author summarizes the results of the developed and implemented survey of secondary school students and teachers: there is insufficient development of both theoretical and practical aspects of technological support for distance learning; it is necessary to search for new pedagogical tools that allow overcoming risk zones and contribute to the development of productivity and quality of interactions of subjects of the educational process.

The distance learning tools described in the study will enrich the teacher's pedagogical repertoire, as well as improve the quality of the organization of his pedagogical activity.

Key words: distance learning, electronic educational content, distance learning technologies, subjects of the educational process, digital etiquette.

Развитие современного общества осуществляется на фоне глобализационных процессов, которые обуславливают возникновение новых требований к субъекту различных сфер деятельности. Российская система образования обладает научной базой, которая позволяет готовить многогранно развитого выпускника, но наступивший информационный век в области образования требует использование новых методов к организации учебного процесса. Классические методики обучения не в полной мере используют весь потенциал информационных технологий в образовании. Иногда использование традиционных форм и методов обучения мало соответствует современным образовательным реалиям или совсем невозможно в связи с определенной социальной ситуацией.

Само понятие «дистанционное обучение» не является новым. Родоначальником такого типа образования принято считать Калеба Филиппа, который предлагал изучать стенографию путем обмена письмами. Первые же российские исследования в области дистанционного обучения связаны с именами С.А. Щенникова, Н.К. Никитина, В.В. Вержбицкого, В.И. Овсянникова. В работах В.И. Овсянникова и С.А. Щенникова дистанционное образование рассматривалось как новая форма образования, которая отличалась от существовавшей в то время модели очного и заочного обучения.

[Текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст,]

.....
.....

Список источников

1. Петькова Ю.Р История развития дистанционного образования. положительные и отрицательные стороны моос // Педагогические науки . – 2015. – № 37. – С. 199 – 204.

2. Полат Е.С., Бахаркина М. Ю., Моисеева М. В. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия , 2004 – 416 с.

3. Рауш Л. И. Компьютер как инструмент самореализации и саморазвития человека // Среднее образование: управление, методика, инновации. – 2012. – № 1. – С. 71–77.

4. Приказ Министерства труда РФ от 18.010.2013 N 544 н «Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере до-

школьного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33324) // https://yuridicheskaya-konsultaciya.ru/trudovoe_pravo/professionalnyu-standart-pedagoga.html (дата обращения 20.02.2022).

5. Smakovskaya N.Y. Innovative forms improving the psychological culture of teachers *Akademicka psychlogie*. – №4. – 2017. – p. 54-60.

© И.И. Иванов 2023

Учебное электронное издание

СМАКОВСКАЯ Наталья Ивановна

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
У БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Общая психология

Учебно-практическое пособие

Издается в авторской редакции

Системные требования: Intel от 1,3 ГГц; Windows XP/7/8/10;
Adobe Reader; дисковод CD-ROM.

Тираж 25 экз.

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Изд-во ВлГУ
rio.vlgu@yandex.ru

Педагогический институт
кафедра педагогики
smakovska@mail.ru