

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

Л. С. К У Л Ы Г И Н А

БАЗОВЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие



Владимир 2014

УДК 159.9 (07)
ББК 88.2я7
К90

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей и педагогической психологии
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Е. Р. Артамонова

Кандидат психологических наук, доцент
заместитель начальника отдела высшего профессионального образования
Владимирского филиала Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации
Ж. А. Жилина

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Кулыгина, Л. С.

К90 Базовые информационные материалы для практических занятий по психологии : учеб. пособие / Л. С. Кулыгина ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – 112 с. – ISBN 978-5-9984-0434-4.

Представлен структурированный комплекс информационных материалов по учебной дисциплине «Психология (модуль «Общая психология»)), составляющий основу для формирования системы ведущих психологических знаний учителя. Основное назначение данной работы состоит в том, чтобы помочь студентам лучше организовать их учебную аудиторную и самостоятельную работу, а также создать благоприятные условия для творческой деятельности на педагогических практиках.

Предназначено для подготовки бакалавров (направление подготовки 050100 – Педагогическое образование, профиль подготовки «Технология»), а также актуально для студентов любых профилей подготовки, школьных учителей и слушателей системы переподготовки кадров.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 41. Библиогр.: 12 назв.

УДК 159.9 (07)
ББК 88.2я7

ISBN 978-5-9984-0434-4

© ВлГУ, 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время знания и умения в области психологии человека и межличностных отношений становятся элементом общей и профессиональной культуры личности. Согласно ФГОС ВПО по направлению подготовки 050100 – Педагогическое образование (квалификации (степень) «бакалавр») базовая (обязательная) часть профессионального цикла предусматривает изучение дисциплины «Психология». Поэтому данная дисциплина является федеральным компонентом учебного плана бакалавриата 050100.62 «Педагогическое образование», профили: «Технология», «Экономическое образование», предусматривающим её изучение в течение трёх семестров (модули: «Общая психология», «Возрастная психология», «Социальная и педагогическая психология»).

Целью изучения модуля «Общая психология» является формирование целостной системы ведущих знаний о теоретических основах общей психологии человека как основы для совершенствования психологической готовности к эффективной руководящей деятельности по отношению к себе (личная эффективность) и другим людям (профессиональная эффективность).

Достижение цели осуществляется через решение следующих учебных **задач**:

1. Изучить общие закономерности функционирования психики человека.

2. Овладеть понятийным аппаратом, описывающим психологические явления и общепсихологические проблемы личности.

3. Приобрести начальные умения наблюдения психологических явлений и анализа психологических фактов.

4. Актуализировать тенденцию действовать на эффективной психологической основе в жизненных и педагогических ситуациях.

5. Способствовать процессам сбалансированного самообновления личности студента.

Психология – сложная отрасль знаний в силу специфики предмета её изучения (мысль направлена на саму себя) и исследования чрезвычайно многогранных явлений и процессов. Она не поддаётся быстрому освоению и запоминанию с первого раза, однако открывает человеку широкие горизонты его собственных возможностей, как только изучение становится осмысленным и наблюдается постоянный поиск практического приложения полученных знаний.

Обширный объём предлагаемой к изучению и постоянно обновляемой научной информации по психологии человека, а также постоянно уменьшающееся количество учебного времени на изучение предмета предъявляют особые требования к созданию условий, которые позволили бы обеспечить хорошее качество психологической подготовки студентов. Обилие учебников и специальной литературы создаёт трудности в переработке и структурировании информации, её целостном восприятии и формировании ведущих знаний. К ведущим относят те знания и способы действия, которые являются стержневыми в изучаемой области и служат основой для приобретения новых знаний и формирования мировоззрения. Поэтому наличие хорошо структурированной информации, подлежащей усвоению, позволяет мобилизовать и сосредоточить сознание студентов на понимании и запоминании сути изучаемого материала, условиях его переноса в жизнь и применении.

Предлагаемое учебное пособие позволяет изменить акцент в учебной деятельности студентов с «получения» информации на её «понимание», «расширение», «применение» и «перенос в новые ситуации». Наличие базовых информационных материалов по психологии позволяет более чётко представить систему ведущих знаний, обязательных к усвоению по учебной дисциплине. Создаётся также единое информационное поле для общения преподавателя и студентов, отражающее ведущие знания в изучаемой области. Работа с дополнительной литературой становится более целенаправленной и интересной. Механическое конспектирование при подготовке к практическим занятиям как трудоёмкий процесс учебной деятельности устраняется и заменяется на индивидуальные записи комментариев отдельных положений изучаемого материала в процессе его осознания. Кроме того, у студентов появляется больше возможностей задавать преподавателю вопросы по изучаемым темам, дополнять информацию в соответствии с современными преобразованиями в обществе и актуальными

потребностями. Таким образом, в процессе занятия предлагаемая информация призвана стать предметом обсуждения и интерпретации, обрести энергию практического действия, личностную и профессиональную значимость.

Содержание пособия состоит из 22 тем по модулю «Общая психология». Каждая тема включает в себя краткое изложение ведущих теоретических знаний и практико-ориентированные материалы, условно названные «Факты, исследования и применение психологических знаний». Тема завершается перечнем психологических терминов, подлежащих усвоению. В приложении представлены практико-ориентированные материалы по учёту психологических закономерностей в обучающей деятельности. Перспективно содержание пособия ориентировано на успешное практическое обучение будущих учителей проектированию учебной деятельности, а именно:

1) развитие умений *анализа ситуации обучения (условий учебной деятельности)* с целью поиска и формулирования актуальной цели и задач учебной деятельности с учётом единства её познавательного, воспитательного и развивающего аспектов;

2) развитие умений *творчески работать над элементами учебной деятельности и целостной композицией (конструкцией) урока* с учётом особенностей ситуации обучения;

3) развитие умений *анализа и самоанализа* процесса и результатов учебной деятельности.

Освоение предложенной системы ведущих психологических знаний создаст благоприятные условия для творческой учебной деятельности студентов на педагогических практиках.

В результате освоения студентом всех модулей дисциплины «Психология» согласно учебному плану бакалавриата по профилям «Технология», «Экономическое образование» он должен обладать компетенциями ОК – 1, 2, 3, 6, 7, 16; ОПК – 1, 3; ПК – 2, 6, 7, а именно:

владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК 1);

способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы (ОК 2);

способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности ба-

зовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК 3);

способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь (ОК6);

готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК 7);

способностью использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики (ОК 16);

осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК 1);

владением основами речевой профессиональной культуры (ОПК 3);

способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающегося (ПК 2);

готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнёрами (ПК 6);

способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК 7).

В результате изучения базовой части цикла студент должен:

1. Знать закономерности психического развития и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; способы психологического и педагогического изучения обучающихся.

2. Уметь использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения профессиональных задач; учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся; проектировать учебно-воспитательный процесс с использованием современных технологий, соответствующим общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности.

3. Владеть способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы); способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения; способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений; навыками целостного подхода к анализу проблем общества; навыками выражения своих мыслей, мнения в межличностном и деловом общении.

Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 году в основанной в Лейпциге немецким психологом В. Вундтом первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. В. Вундт выдвинул план разработки физиологической психологии как особой науки, использующей метод лабораторного эксперимента для расчленения сознания на элементы и выяснения закономерной связи между ними. В его лаборатории изучались ощущения, время реакции на различные раздражители, ассоциации, внимание, простейшие чувства человека. Вскоре, в 1885 году, В.М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.



Вильгельм
Максимилиан Вундт
(1832 – 1920)



Владимир
Михайлович
Бехтерев
(1857 – 1927)

Этапы становления психологии

1. Наука о душе (более двух тысяч лет назад);

2. Наука о сознании как способности думать, чувствовать, желать (17 в., метод интроспекции – самонаблюдение);

3. Кризис (рубеж 19 – 20 вв.). Наука о поведении. Появление течений (научных школ, направлений) в психологии.

4. Наука, изучающая факты, закономерности и механизмы психики во всём многообразии её проявлений и с разных научных позиций относительно сущности психики.

Направления (течения) в психологии

В настоящее время психология не является единой системно организованной наукой, она представлена многочисленными научными школами и течениями.

Бихевиоризм (от англ. behaviour – поведение) – направление в психологии, сводящее психику к различным формам поведения, т.е. реакций организма на стимулы среды (Америка: Торндайк, Скиннер).

Гештальтпсихология (от нем. Gestalt – образ, форма) – направление в психологии, исследующее психические явления с позиций принципа целостности (внутренняя, системная организация целого определяет свойства и функции образующих его частей) (Германия, Вертгеймер).

Психоанализ (от греч. Psychē – душа и analysis – разложение, расчленение) – направление в психологии, исследующее бессознательные психические процессы и мотивации и придающее им ведущую роль в развитии человека (Австрия, З. Фрейд (1856 – 1939)).

Гуманистическая психология (от лат. humanus – человеческий) – направление в психологии, изучающее уникальность человеческой природы и раскрывающее истинно человеческий потенциал через поиск ценностей, смысла существования, самоактуализацию.

Когнитивная психология (от лат. cognitio – знание, познание) – направление в психологии, стремящееся понять, каким образом человек расшифровывает информацию о действительности и организует её, чтобы принимать решения или решать насущные задачи.

Трансцендентальная психология – направление в психологии, объясняющее психические явления «мистическими переживаниями», «космическим сознанием», формами особого духовного опыта, требующими взгляда на психику человека с нетрадиционных позиций.

Особенности психологии

Психология – наука о самом сложном, что пока известно человечеству (психика – это свойство самой высокоорганизованной материи); в ней как бы сливаются объект и субъект познания (мысль изучает себя); её практические следствия уникальны (познавая, человек себя изменяет); перспективная наука (наибольшую сложность в будущем будет представлять не разработка сверхсложных технических проектов, а прогнозирование поведения и поступков людей в ходе их реализации).

Отрасли психологии:

общая психология, возрастная психология, педагогическая психология, социальная психология, психология управления, инженерная психология, психология труда, медицинская психология, зоопсихология и др.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Происхождение слова «психология»

Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии. *Эрот*, сын *Афродиты*, влюбился в очень красивую молодую женщину *Психею*. К сожалению, *Афродита* была очень недовольна, что ее сын, небожитель, хотел соединить свою судьбу с простой смертной, и прилагала все усилия, чтобы разлучить влюбленных, заставляя *Психею* пройти через целый ряд испытаний. Но любовь *Психеи* была так сильна, а ее стремление вновь встретиться с *Эротом* так велико, что это произвело глубокое впечатление на богинь и богов, и они решили помочь ей выполнить все требования *Афродиты*. *Эроту*, в свою очередь, удалось убедить *Зевса* – верховное божество греков – превратить *Психею* в богиню, сделав ее бессмертной. Так влюбленные были соединены навеки. Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому *Психея* – смертная, обретшая бессмертие, – стала символом души, ищущей свой идеал.



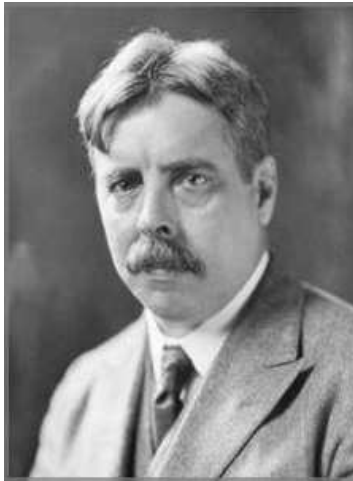
Христиан фон Вольф
(1679 – 1754)

Что касается слова «психология», образованного из греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (учение, наука), то оно появилось впервые только в XVIII веке в работе немецкого философа Х. Вольфа.

Источник: Годфруа Ж. Что такое психология. Т.1.

2. Эксперимент «Научение методом проб и ошибок»

Учение Торндайка касается условий, которые ведут к закреплению или разрушению связей (ассоциаций). Эти условия изложены в законах, которые формируют основу его теории научения человека. *Закон эффекта* – эффект от реакции ведёт к её заучиванию (закреплению) или незаучиванию (разрушению). *Закон готовности* – определённые виды научения могут быть трудны или невозможны, пока учащийся не готов к ним. *Закон множественности реакций* – научение включает порождение разнообразных реакций до тех пор, пока одна из них не будет подкреплена. *Закон установки или отношения* –



Эдвард Ли Торндайк
(1874 – 1949)

мы предрасположены реагировать определённым образом в результате нашего жизненного опыта и ранее сформировавшихся отношений. *Закон доминирования отношений* – люди склонны реагировать на наиболее заметные (доминирующие) из различных элементов, составляющих стимульную ситуацию. *Закон реакции по аналогии* – перенос реакции с одного стимула на другой схожий стимул (обобщение стимула) или перенос сходной, но другой реакции на тот же стимул (обобщение реакции).

Разумны ли животные на самом деле?» – поставил вопрос психолог Торндайк. И он продумал серию задач, которые до некоторой степени служат грубой мерой разума животных. Наиболее известны из них так называемые проблемные ящики, один из самых типичных представлен на рис. 1. Кот, запертый в нем, может выйти только в том случае, если происходят три вещи: веревка натягивается, освобождает одну защелку, нажатие на рычаг открывает вторую, легкий удар по щеколде сверху открывает дверь. Для уверенности в том, что кот имеет сильную мотивацию вылезти, Торндайк обычно клал сочную приманку, например рыбу, неподалеку от ящика, но так, чтобы кот не мог достать ее сквозь решетку. Что делает голодный кот в такой ситуации? Он использует все готовые решения, подобно попыткам протиснуться между досками, продрать дверь когтями, мяукать, взывая о помощи. Когда ни одна из этих стратегий не срабатывает, кот продолжает испытывать множество других действий до тех пор, пока случайно не наткнется на правильную комбинацию действий, и тогда выбирается из про-

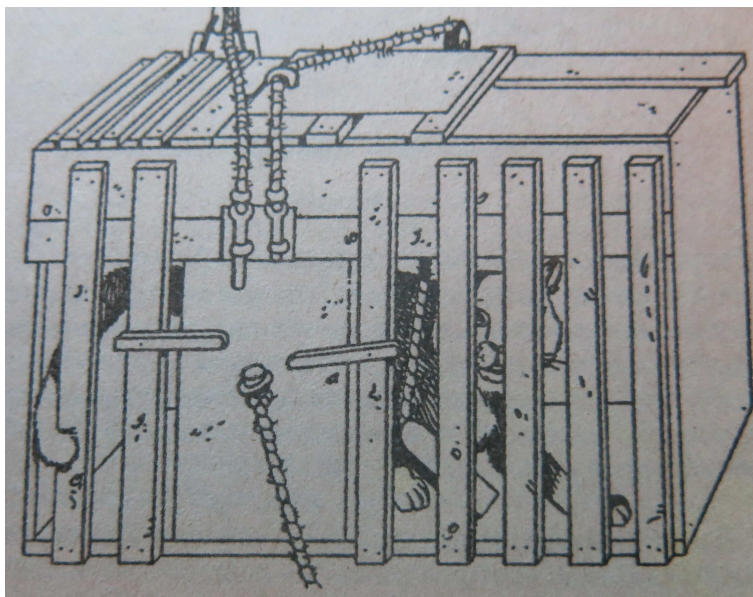


Рис 1. Проблемный ящик Торндайка

открывает дверь. Для уверенности в том, что кот имеет сильную мотивацию вылезти, Торндайк обычно клал сочную приманку, например рыбу, неподалеку от ящика, но так, чтобы кот не мог достать ее сквозь решетку. Что делает голодный кот в такой ситуации? Он использует все готовые решения, подобно попыткам протиснуться между досками, продрать дверь когтями, мяукать, взывая о помощи. Когда ни одна из этих стратегий не срабатывает, кот продолжает испытывать множество других действий до тех пор, пока случайно не наткнется на правильную комбинацию действий, и тогда выбирается из про-

ми, продрать дверь когтями, мяукать, взывая о помощи. Когда ни одна из этих стратегий не срабатывает, кот продолжает испытывать множество других действий до тех пор, пока случайно не наткнется на правильную комбинацию действий, и тогда выбирается из про-

блемного ящика. В следующий раз в той же ситуации кот находит выход быстрее и еще быстрее в третий раз и в последующие. Типичный кот тратил почти три минуты на освобождение из клетки в первый раз (не так уж много), но затем обычно меньше минуты.

Источник: Ги Лефрансуа. Прикладная педагогическая психология.

3. Гештальттерапия – технология обретения себя

Верно говорят: «Чужая душа – потемки». А своя? Какая она? Понимаем ли мы сами себя, без остатка, до последней капли? Да и есть ли у нас желание и смелость заглянуть в свою душу, понять свою истинную сущность, попытаться обрести себя, стать самим собой?

Привыкнув действовать по когда-то и кем-то заведенным правилам, нацеленные на постоянное соревнование, на успех, достигаемый часто любой ценой, мы порой настолько теряем себя, отходим от своей сущности, что попадаем в жизненный тупик, упираемся лбом в стену. Мы сталкиваемся с извечной человеческой проблемой: быть или не быть? Быть ли самим собой, быть для себя или быть для других, вернее, таким, каким хотят нас видеть другие? Жить ли по законам, наиболее соответствующим нашей самости, или действовать по правилам, придуманным другими? Для того чтобы ответить на эти вопросы и решить, какую жизненную стратегию предпочесть, полезно познакомиться с тем опытом, который накоплен в гештальттерапии. Термин «гештальт» призван подчеркнуть тот факт, что в гештальттерапии человек рассматривается как неразрывное целое, как единство его души и тела. Гештальттерапевты считают, что невротик – это, образно говоря, человек, который таскает за собой целый ворох нерешенных проблем («незавершенных гештальтов»). Деструктивная природа таких незавершенных ситуаций проявляется, прежде всего, в настоящем, поскольку невротик ощущает себя неспособным жить в настоящем. Для того чтобы он осознал и решил свои проблемы для себя («завершил гештальт»), пришел к удовлетворяющей его целостной структуре), ему необходимо прожить их "здесь и теперь", т. е. в настоящем. Только пережив свои проблемы полностью и ассимилировав их в настоящем, человек вновь становится «О'кей!»

Источник: Харин С.С. Заверши свой гештальт.

Психологические термины: бихевиоризм, гештальт, психоанализ, интроспекция, научение.

Тема 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ (способы добывания фактов)

1. Наблюдение – целенаправленное, организованное восприятие и регистрация объекта. Важно иметь цель, чёткий план наблюдения, продуманную систему фиксации результатов. Различают наблюдение сплошное и выборочное; непосредственное или с использованием средств фиксации результатов (аудио-, фото-, видеоаппаратура, карты наблюдений); внешнее и включённое.

2. Эксперимент – исследование, предполагающее активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, отчётливо выявляющих психологический факт. Экспериментальные методы предполагают использование неэкспериментальных и диагностических методов. Существуют три типа экспериментов: естественный (полевой) эксперимент. Условия в нём организует сама жизнь; моделирующий эксперимент. Испытуемые моделируют типичные для жизненных ситуаций действия; лабораторный эксперимент. Это исследование в лаборатории, оснащённой специальными приборами и приспособлениями.

3. Анкетирование (анкетный опрос) – метод исследования с помощью анкет, позволяющий получить информацию о больших группах людей путем опроса какой-то части этих людей, составляющих репрезентативную (представительную) выборку. Различают анкетный опрос сплошной и выборочный, устный и письменный, индивидуальный и групповой; очный и заочный. Существуют три основных типа анкет: анкеты на основе прямых ответов; анкеты селективного типа с выбором наиболее подходящего ответа из предложенных; анкеты-шкалы, имеющие шкалу балльной оценки предпочтений выбора. Достоинством метода анкетирования является быстрое получение массового материала, что позволяет проследить ряд общих изменений в объекте.

4. Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации; это диалог, в ходе которого один человек выявляет психологические особенности другого. Целенаправленный опрос «лицом к лицу» называют интервью.

5. Тестирование (от англ. test – опыт, проба) – метод с использованием стандартизированных вопросов и задач, имеющих определённую шкалу значений. Применяется для стандартизированного из-

мерения индивидуальных различий. Сферы применения: образование, профессиональная подготовка и отбор, консультирование. Процесс тестирования включает три этапа: 1) выбор теста; 2) его проведение; 3) интерпретация результатов. На всех трёх этапах необходимо участие профессионального психолога. Различают тесты достижений; тесты интеллекта; тесты креативности; тесты личностные.

6. Проективный метод (от лат. *proiectio* – выбрасывание вперёд) – метод исследования личности, основанный на выявлении проекций (осознанное или бессознательное перенесение субъектом собственных свойств, состояний на внешние объекты). Виды проективных методик: *ассоциативные* (создание образов по стимулам: тест Роршаха, тест завершения неоконченных предложений); *интерпретационные* (истолковать социальную ситуацию, изображённую на картине: тематический апперцепционный тест); *экспрессивные* (психодрама, рисование на свободную тему, тест рисунка человека, тест рисунка несуществующего животного).

7. Метод обобщения независимых характеристик – выявление и анализ мнений, полученных от различных людей.

8. Анализ результатов (продуктов) деятельности – метод опосредованного изучения психологических явлений по практическим результатам и предметам труда, в которых воплощаются творческие силы и способности людей (сочинения и пр.).

9. Методы обработки и интерпретации данных – статистические методы, позволяющие вскрыть закономерности, представить информацию в обобщённом и наглядном виде (нахождение средних значений, отклонений от среднего...).

10. Методы коррекции и терапии – методы, позволяющие улучшить различные личностные и групповые характеристики, умения, навыки; осуществлять лечение психики людей (терапию) средствами межличностного взаимодействия между ними.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. «То, что вы видите, – это то, чему вы научились»

Когда маленькие дети видят машины или поезда на расстоянии, они воспринимают их как игрушечные и порой настойчиво заявляют о своем желании иметь эту вещь.

В конце 1950-х и начале 1960-х годов антрополог Тенбалл нахо-

дился в густых лесах Итури в Заире (Конго), изучая жизнь и культуру пигмеев БаМбути. Его сопровождал молодой человек (около 22 лет) – Кенж, который никогда ранее не покидал леса. Наблюдения начались на склоне холма, очищенного от деревьев для постройки там миссионерского пункта.

Поглядев на равнину, Кенж увидел стадо буйволов, пасущихся в нескольких милях от него, и спросил о том, что это там за насекомые! Тенбалл ответил, что это буйволы. Кенж рассмеялся над тем, что он посчитал глупой шуткой, и снова спросил, что за насекомые там находятся.

Тенбалл поехал с Кенжем к пасущимся на равнине буйволам. Кенж был смелым молодым человеком, но как только он увидел, что животные действительно увеличиваются в размерах, то придвинулся поближе к Тенбаллу и стал шептать, что это – колдовство. Когда они приблизились и молодой человек смог увидеть их истинные размеры, Кенж перестал бояться, но все не понимал, почему животные были такими маленькими. Он интересовался, что на самом деле произошло, – успели ли буйволы вырасти или это просто была какая-то хитрость. Остаток дня, проведенного за пределами джунглей, Кенж потратил на наблюдения за животными на расстоянии, пытаясь затем угадать, кто это был. И учился он быстро.

Этот краткий исследовательский отчет превосходно иллюстрирует то, каким образом мы обретаем *константность* восприятия. Она является не просто результатом опыта, на данный опыт оказывают влияние культура и окружающая среда.

Источник: Хок Р. 40 исследований, которые потрясли психологию.

2. Тест незаконченных предложений

¹⁰ Мои близкие думают обо мне, что я...	* Отношение к будущему
¹³ Я хочу, чтобы у меня не было...	* Отношение к школе
¹⁶ Если бы не было школы...	* Отношение к семье
²⁰ Был бы очень счастлив, если бы...	* Страхи и опасения
²⁴ Всегда мечтаю...	

Источник: Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога.

Психологические термины: лонгитюд, валидность, корреляция.

Тема 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПСИХИКИ И ЗАКОНЫ РАБОТЫ МОЗГА

Единство мира и проблема психики

Выделяют следующие круги влияния природы на психику: целое космической жизни; целое жизни солнечной системы; целое жизни Земли (природные условия и историческое бытие). Психику следует понимать как виртуальное сжатие природы. Душа чувствует состояния природы, ибо она сама природа.

Основные функции психики

1. Отражение воздействий окружающей действительности.
2. Регуляция поведения и деятельности.
3. Осознание человеком своего места в окружающем мире.

Тип нервной системы человека

Трубчатая нервная система обеспечивает пластичные формы поведения через инстинкты (видовая форма поведения), навыки (формы поведения на основе условных рефлексов), интеллектуальные формы поведения (отражение межпредметных связей объектов).

Строение нервной системы

Основные *отделы нервной системы* – центральный и периферический. Головной мозг состоит из двух *полушарий* (правого и левого), глубокими бороздами они делятся на *доли* (лобные, височные, теменные, затылочные), каждая из которых менее глубокими бороздами разделена на ряд *извилин*. *Кора больших полушарий* – слой серого вещества (нервных клеток), покрывающий полушария головного мозга; орган приобретаемых при жизни форм поведения.

<i>Межполушарная функциональная асимметрия мозга</i>	
<i>Левое полушарие</i>	<i>Правое полушарие</i>
– логическое, аналитическое	– интуитивно-творческое
– оперирование знаками, словами, логикой. В его ведении находятся чтение и счёт. Нечувствительно к музыке	– оперирование образами; обеспечивает ориентацию в пространстве, различение музыкальных тонов, мелодий и невербальных звуков, распознавание сложных объектов
Психологически эффективные личности используют возможности обоих полушарий мозга – правое генерирует неординарные идеи, а левое – находит разумные пути их реализации.	

Сигнальные системы

Это способы регуляции поведения живых существ в окружающем мире. ПЕРВАЯ сигнальная система (чувственная, через органы чувств) и ВТОРАЯ сигнальная система (знаковая, речевая).

Основные процессы нервной деятельности

Возбуждение – активное состояние нервной ткани, через которую проходит поток нервных импульсов, следующих с определённой частотой. *Торможение* – задержка нервных импульсов в мозговых нейронах и доведение их до рабочих органов в очень ослабленном виде.

Законы работы мозга

1. *Регулирующая функция*: возбуждение включает исполнительные органы организма в работу, торможение активно прекращает их работу.

2. *Иррадиация*: образовавшийся очаг возбуждения или торможения не остаётся на одном месте, а распространяется на другие области коры.

3. *Концентрация*: стягивание возбуждения или торможения к исходному пункту через наведение противоположного процесса.

4. *Взаимная индукция*: возбуждение в одних пунктах коры вызывает торможение в других и наоборот.

5. *Анализ и синтез раздражений и анализ и синтез ответных действий*: высшие нервные центры обладают способностью расчленять поступающую информацию на отдельные элементы и затем соединять их снова в целое.



Иван Петрович
Павлов
(1849 – 1936)

Рефлекторная природа психической деятельности

Рефлекс (от лат. *reflexus* – отражённый) – опосредованная нервной системой закономерная ответная реакция организма на раздражитель. Различают рефлексы *безусловные* (врождённые, термин введён И.П. Павловым) и *условные* (приобретённые) Виды безусловных рефлексов: *вегетативные* (слюноотделение, потоотделение, болевой и др.) и *поведенческие* (инстинкты: ориентировочно-исследовательское поведение; пищевое поведение; оборонитель-

ное поведение; гигиеническое поведение; продолжение вида; миграция; стадное (групповое) поведение).

Рефлекторная деятельность – сложная анализирующая и синтезирующая работа коры головного мозга, суть которой состоит в дифференциации многочисленных раздражителей и установлении между ними самых различных связей. Передача нервного возбуждения осуществляется по *рефлекторной дуге (рефлекторному кольцу)*.

Сознание как высшая ступень развития психики

Сознание есть высшая интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми. Это единство, синтез определяет возможность построения внутреннего плана, внутренней модели внешней среды. В качестве основных выделяют такие свойства сознания, как построение отношений, познание и переживание.

Сознание – рефлексия субъектом действительности, своей деятельности, самого себя. Сознание есть со-знание в том смысле, что индивидуальное сознание может существовать только при наличии общественного сознания и языка, являющегося его реальным субстратом. Для осознания справедливы следующие законы:

Закон Клапареда (закон осознания): чем больше мы пользуемся каким-либо отношением, тем меньше мы его осознаём. Мы осознаём лишь в меру нашего неумения приспособиться. Чем более какое-либо отношение употребляется автоматически, тем труднее его осознать.

Закон сдвига или смещения: осознать какую-нибудь операцию – значит перевести её из плоскости действия в плоскость языка.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Учить новое – значит изменять способ работы мозга

В нашем мозге 100 миллионов нейронов, или клеток мозга, соединённых друг с другом. Обучение подобно созданию и укреплению дорог между этими нейронами для электрических импульсов. На месте соединения существует мельчайшая щель, называемая *синапсом*. Чтобы любой из нас мог что-то выучить электрический сигнал должен перепрыгнуть эту щель и продолжить путешествие. Щель между двумя нейронами невелика, но это не значит, что сигналу просто перебраться с одной стороны на другую. Это, скорее, похоже на пре-

одоление глубокой пропасти. И то, как мы попадём с одной стороны на другую, расскажет нам кое-что о способе, которым мы учимся. Первая переправа самая сложная. Когда пропасть уже однажды пересечена, с каждым разом путешествие через неё становится всё легче и легче. То же самое происходит, когда мы учимся. Начать обучение трудно. Но по мере того как сигнал преодолевает щель снова и снова, дорога становится шире и крепче. Пересекая пропасть раз за разом, мы, в конце концов, можем переправиться, совсем не прилагая к этому усилий и в любое время. Мы наконец-то чему-то научились.

Источник: фильм BBC «The Human Mind (Разум человека)», 2007.

2. Нарушение связей правого и левого полушарий

Как показали работы Е.П. Кок, люди с правосторонними нарушениями читают карту или схемы быстро и легко, но в практической жизни совсем не ориентируются в пространстве: выйдя из какого-либо помещения, не могут найти дорогу назад. Когда поражено левое полушарие, напротив, человек хорошо ориентируется на местности, но читать схемы и карты не может.

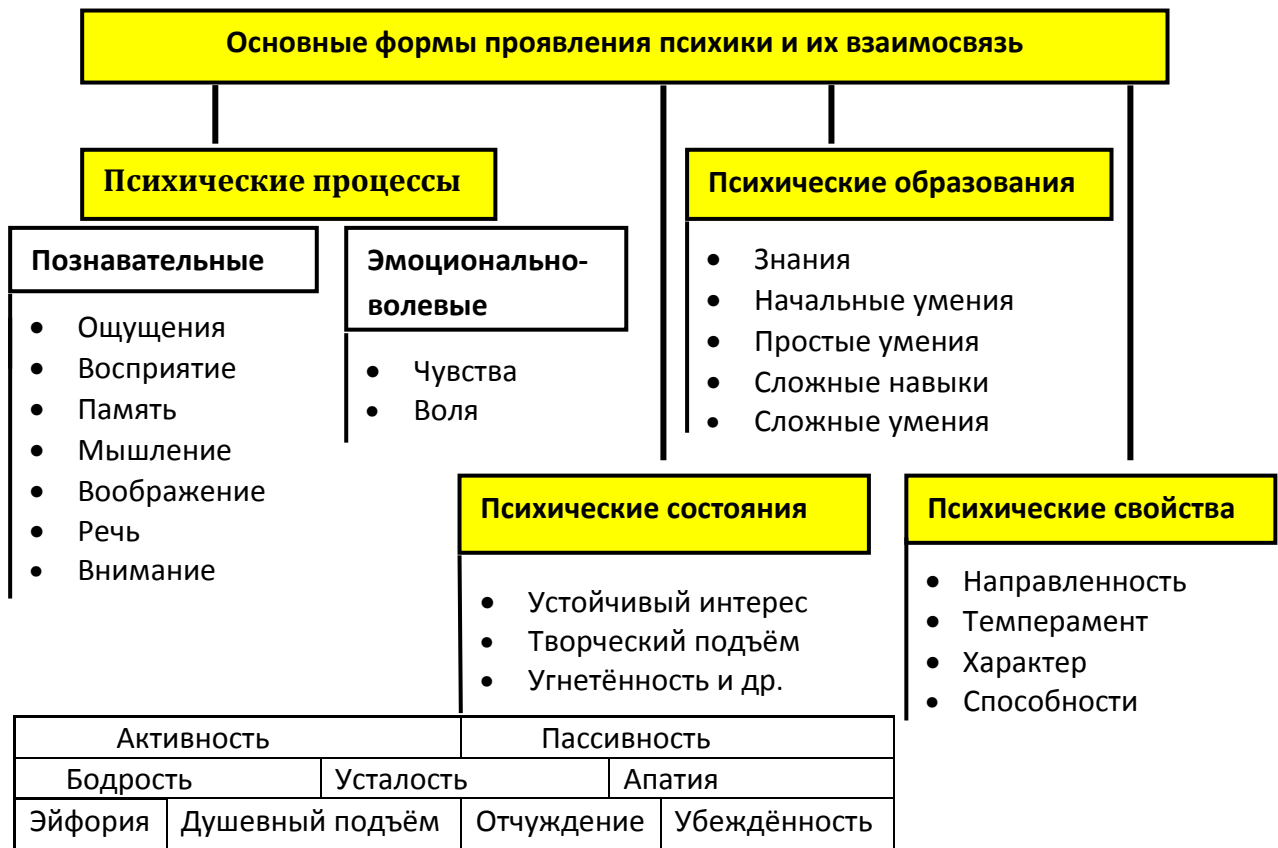
Связь правого полушария с восприятием индивидуальных особенностей предметов иллюстрирует известный феномен агнозии на лица. Первым это описал Шарко. Наблюдавшийся им пациент не узнавал жену и детей и даже самого себя в зеркале, при этом у него вообще было потеряно чувство знакомости. Он правильно описывал все характерные особенности лиц своих знакомых, но не происходило реального узнавания. По всей вероятности, таким больным трудно опознать любые объекты, обладающие резко выраженной индивидуальностью: человеческие лица, фотографические портреты, пейзажи. В то же время при соответствующем левостороннем поражении данная способность не теряется, и люди способны узнавать знакомые лица даже на любительских фотографиях. Имеются сведения, что при перерезке связей между полушариями (мозолистого тела) возникают затруднения в установлении связи между именами и лицами людей. Они обусловлены разной локализацией способности называть предметы (левое полушарие) и узнавать их (правое полушарие).

Источник: Грановская Р.М. Элементы практической психологии.

Психологические термины: возбуждение, торможение, рефлекс, инстинкт, сигнальные системы, нейрон, синапс.

Тема 4. ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

Познание мира осуществляется через различные формы отражения его психикой человека. Степень полноценности поступающей в сознание информации определяет, насколько адекватно (соответственно реальности) и целостно мироощущение человека. Оно как призма, сквозь которую мы смотрим на мир, или очки, влияющие на восприятие жизненных событий. Знание особенностей функционирования психики позволяет повысить качество психической жизни и быть более эффективным в любых взаимоотношениях с миром.



Психические процессы – психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание человеком воздействий окружающей действительности.

Психические состояния – уровень работоспособности и качества функционирования психики человека в каждый данный момент времени.

Психические образования – психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессио-

нального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, навыков и умений.

Психические свойства – наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности человека, обеспечивающие определённый уровень поведения и деятельности, типичный для неё.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Помощь психолога: «Лучики надежды или как бросить курить» (О. Шорохова, психолог, Санкт-Петербург.)

«Ко мне на прием пришла женщина средних лет с желанием бросить курить. Стаж ее курения составлял 30 лет. В первые 5 минут клиентка С. рассказывала о своем твердом решении бросить курить и жизненной необходимости сделать это прямо сейчас. Но как только мы прикоснулись к этой проблеме, у нее возникло большое сопротивление и следующие полчаса она говорила о чем угодно, только не о курении. Я сидела и внимательно слушала ее проблемы с дочерью, зятем, внуком. Когда она выговорилась, я спросила: «С., я понимаю, что все, что вы рассказали мне сегодня, очень важно для вас, но какое это имеет отношение к тому, с чем вы пришли?» «Ну как же, я ведь на самом деле очень стесняюсь этой привычки и курю в основном тайком от своих близких, на лестнице. Мне по состоянию здоровья вообще нельзя курить, это для меня «смерти подобно», но я ничего не могу с этим поделать, не получается бросить».

Я решила работать при помощи метода эмпауэрмента. Я сказала: «Хорошо, раз вы приняли такое решение и у вас велико желание бросить курить, давайте попробуем воспользоваться методом «обретения внутренней силы». Возможно, мы вместе сможем определить то, что до сих пор мешало бросить курить, и исследуем внутренние резервы для того, чтобы победить эту привычку. Возьмите лист бумаги и ручку. Задание первое. Нарисуйте посередине листа круг и в центре него напишите свое желание. Теперь будем рисовать лучики до тех пор, пока не получится солнышко. На лучиках вы должны написать о том, почему же вам нужно бросить курить».

Клиентка С. взялась за эту работу с большим энтузиазмом. В круге она написала: «Я хочу бросить курить». На лучиках она написала: «Хочу хорошо выглядеть, хочу быть здоровой, хочу себя уважать, хочу стать уверенной в себе». «Замечательно. Задание второе.

Выберите из того, что вы написали, главную причину, почему вам нужно бросить курить». «Конечно же, чтобы быть здоровой». «Отлично. Превращаем этот лучик в новое солнышко и пишем о том, зачем же именно вам необходимо быть здоровой». В круге она написала: «Я хочу быть здоровой». На лучиках она написала: «Хочу иметь здоровую печень и чистую кровь, хочу себя уважать, хочу быть привлекательной женщиной, хочу долго жить, чтобы многое успеть и самосовершенствоваться, хочу не бояться смерти в мучениях, хочу, чтобы меня уважали близкие за то, что я смогла бросить курить». «Превосходно. Теперь выберите главный лучик из тех, что вы нарисовали. И рисуем третье солнышко». «Я согласна, но мне трудно выбрать одно. Они все здесь для меня важны, так как здоровье это первое, что мне нужно, так как у меня больная печень. А курение это, пожалуй, единственное удовольствие в жизни». «Да, я понимаю важность всех лучиков, к ним мы вернемся позднее. А сейчас, раз вы заговорили об удовольствии, давайте исследуем это. Рисуем очередное солнышко с надписью в центре, что же вам давало курение». С. стала писать о том, что же хорошего для нее в курении. И вот что вышло: «Курение для меня, прежде всего, удовольствие, затем общение, отдых, расслабление, проявление деловитости, престижности в зависимости от марки сигарет и т.д.» Я спросила: «С., раз у вас так много положительных моментов связано с курением, возможно, вам не надо бросать курить?» Её лицо в этот момент выразило огромное удивление как будто бы я предложила что-то неприличное, и она воскликнула: «Нет что вы, я должна бросить!» Много страсти было вложено в эти слова. Она была настолько поражена моими словами, что приняла окончательное решение бросить курить именно в тот момент. Итак, движемся дальше. «Написали, замечательно. Давайте подумаем вместе, как иначе вы можете получить те удовольствия, что вы получали от курения, чтобы это не было так губительно для вас и вашего здоровья. От чего в жизни вы получаете удовольствие? Давайте по порядку с каждым лучиком в отдельности».

Этот момент был очень важным в терапии, так как нельзя лишить человека удовольствия, не найдя ему замену, иначе он вновь может вернуться к прежним привычкам или организм найдет сам еще худшую замену. Клиентка сказала: «Удовольствие я получаю от общения с подругами, от игры с внуком, от бесед с дочерью и с сестрой,

от чтения книг, от театра, от некоторой еды и сладостей. При общении на курсах мне было легче установить контакт с людьми за сигаретой в курилке. Но, пожалуй, если я брошу курить, я стану уважать себя за это и буду увереннее в себе, если смогу это сделать. Возможно, тогда сигарета мне уже не понадобится. Теперь о расслаблении. Я расслабляюсь еще за чашкой хорошего кофе или чая, а также слушая хорошую медитативную музыку со звуками природы. А деловитость мне придает мой имидж, в том числе прическа, костюм, а лицо станет более цветущим без сигареты. Если говорить о престижности, то на Западе давно уже модно не курить, там штрафуют за курение на улице, да и в ресторанах это давно запрещено. А в личном плане для меня престиж в лице моих подруг, до сих пор я была среди них как «белая ворона», они-то не курят, так что я вырасту в их глазах, если брошу курить. Теперь об отдыхе. Боже, как я хочу отдохнуть на свежем воздухе, любуясь природой, да и просто гуляя, но без сигареты. Ой, что-то я размечталась. Давайте серьезно, я уже очень хочу, чтобы все получилось». «Хорошо, давайте исследуем ваши ограничивающие представления и ваши страхи на этот счет. Для этого вернемся к последнему солнышку и выпишем главный лучик и то, что с ним связано».

Она выписала свои страхи и ограничения: «Не успею многое из задуманного, короткая жизнь, неуважение близких, смерть в мучениях, больная печень и грязная кровь, плохая кожа, непривлекательность, неуважение к своей слабости». «Я понимаю, это тяжело, и стало как-то грустно. Отложим это пока в сторону. Расскажите, а лучше напишите коротко о том, что вы знаете о курении, опыт вашей семьи, отношение общества к этому вопросу. Согласны?» «Да, конечно, хочется побыстрее избавиться от этого кошмара, особенно после выявленных страхов. Мама говорила: «Курить – здоровью вредить». Дочь: «На одном конце табак, на другом конце дурак». Наполеон говорил, правда о вине, но ко мне это тоже относится: «Пить для запаха мне неинтересно, а дури своей и так в голове хватает». Племянник говорит: «Куренье – вред, куренье – яд, но я курю и очень рад». Но он подросток, не понимает еще, что часто о курении говорят как о скрытом суициде. Я этого не хочу. Поэтому я бы перефразировала конец фразы: «Я не курю и очень рада». Ещё я читала, что ковбой, рекламирующий Мальборо, умер от рака легких. А я еще жить хочу и быть здоровой и счастливой». «Просто замечательно. Мы можем перейти к завершению нашей работы. Сейчас выпишите в левую колонку ваши

ограничивающие представления и страхи, а справа оставьте место». Она написала. «Давайте в правой колонке напишем позитивные установки или утверждения как уже существующие напротив ограничивающих. Хотите?» «Да, пожалуй, интересно. Интересно, что из этого получится?» Вот что получилось. «Неуважение к своей слабости – Мне нравится быть слабой женщиной. Смерть в мучениях – Я умру в старости, во сне и без боли. Больная печень и грязная кровь – У меня здоровая печень и чистая кровь. Неуважение близких – Меня уважают. Короткая жизнь – У меня впереди вся жизнь. Плохая кожа – У меня нежная кожа. Не успею многое – Я многое успею, смогу и хочу! Я непривлекательная – Я чертовски привлекательна!» «Вы прекрасно поработали. Прежде чем вы уйдете, выберите, пожалуйста, из позитивных утверждений то, что вам по душе». «Ой, как это здорово. Пожалуй, вот это. Я чертовски привлекательна! Это на сегодня. А завтра может и что-нибудь еще. У меня есть выбор. Жизнь без пепла и дыма – это просто чудо!» «Я рада за вас. Все чудеса мы делаем сами. Я верю, что одно маленькое чудо уже свершилось: жизнь без сигареты. Счастливы вам. Первое время вам, возможно, будет нелегко. Постарайтесь доставлять себе различные удовольствия. А возникающие на вашем пути проблемы решать с помощью солнечных лучиков.

При работе с зависимостями важно осознать необходимость и неотвратимость этой потребности. Для этого мы рисовали первое солнышко, чтобы понять, а почему женщина хочет именно этого. Затем мы исследовали, а зачем же ей нужно именно это изменение и что оно даст, если это произойдет. Далее мы исследовали удовольствия, то есть то, что давало ей курение. До сих пор она слышала только негативные высказывания на этот счет и до конца не задумывалась о том, что же на самом деле ей это давало. Здесь консультанту важно понять, заменой чего в ее жизни была эта зависимость и чего она таким способом достигала. Важно, чтобы сама клиентка нашла приемлемую замену этому удовольствию. Психологу важно не упустить этот момент, чтобы клиентка, бросив курить, не начала пить и т.д. Замена должна быть приносящей на первом этапе если не пользу, то хотя бы не причинять большой вред здоровью. Затем необходимо исследование страхов и ограничивающих представлений, то есть всего того, что за всем этим стоит, иначе работа будет поверхностной. При необходимости на этом можно остановиться дольше или перенести

работу со страхами на отдельную сессию. Далее важна работа с тем, какой жизненный и семейный опыт имеет клиентка и ее представления об этом в обществе. Здесь клиент понимает, что он не одинок, и у других людей есть та же проблема. На этом этапе желательно оказать клиенту позитивную поддержку, вспомнить пословицы, поговорки, анекдоты на эту тему. Тогда легче будет перейти к заключительному этапу. На последнем этапе работы важно переформулирование ограничивающих убеждений в позитивные как уже существующие. Это придаст клиенту уверенность в его силах и веру в то, что он сможет это сделать. Затем, возможно, закончить еще одним солнышком. Клиент пишет в центре фразу «Я бросил курить» и далее идут лучики о том, что же ему это дало в жизни. Можно сделать рисунок и повесить его дома на видном месте. Затем выбирается жизнеутверждающий девиз, который читается ежедневно и может меняться по мере необходимости. Утверждение должно: Быть написано. – Быть позитивным. – Быть кратким. – Быть конкретным. – Быть притягательным для клиента. – Быть сформулированным так, как уже существующее. – Включать в себя клиента. – Говорить об изменении себя, а не других. – Желательно быть красочным. – Вызывать позитивные чувства.

Источник: Журнал практического психолога. 1998, № 4.

2. Упражнение «Расслабление лёжа»

Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что ещё? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела. Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этой комнате. Откройте глаза.

Источник: Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога.

Психологические термины: психические процессы, психические состояния, психические образования, психические свойства.

Тема 5. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: ОЩУЩЕНИЕ

Общим признаком для всех познавательных процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение) является то, что все они отражают окружающий человека мир. Однако каждый из них отражает его по-особенному, имеет своё специфически самостоятельное, уникальное значение.

Ощущение – отражение в коре головного мозга *отдельных свойств* предметов и явлений, которые непосредственно воздействуют в данный момент на органы чувств (цвет, твёрдость и пр.).

Виды ощущений

Органы чувств (*сенсорная система*) специализированы к отражению определённых видов энергии, т.е. обладают *модальностью*. По модальности (виду чувствительности) различают ощущения: зрительные, слуховые, кожные, обонятельные, вкусовые. По месту расположения рецепторов: *экстероцептивные* (внешние); *интероцептивные* (органические, внутренние); *проприоцептивные* (пространственные).

Свойства ощущений

1. *Абсолютная чувствительность*. Диапазон адекватных ощущений ограничен *нижним и верхним порогами* (минимальная и максимальная сила раздражителя, отражаемая органами чувств).

2. *Относительная чувствительность* – способность различать изменение силы раздражителя. Порог чувствительности к различению – это минимальная разница между двумя однородными раздражителями, которую могут отражать органы чувств. Звуки в 400 – 402 Гц кажутся одинаковой высоты, грузы в 500 – 510 г. – одинаково тяжёлыми.

3. *Адаптация* (от лат. *adapto* – приспособляю) – повышение или понижение чувствительности в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей.

4. *Контраст* – изменение интенсивности и качества ощущения под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя. После холодного даже слабый тёплый раздражитель кажется горячим; ощущение кислого повышает чувствительность к сладкому.

5. *Сенсибилизация* – повышение чувствительности в результате взаимодействия ощущений, а также систематических упражнений. Кислое повышает зрительную чувствительность; ощущение ритма усиливает мышечно-двигательную чувствительность; повышение чувствительности возможно с помощью фармакологических средств.

6. *Синестезия* – возбуждение ощущениями одной модальности ощущений другой модальности. Под влиянием звуков могут возникнуть цветовые ощущения (цветомузыкальные установки); цвет может вызвать ощущение холода.

7. *Последовательные образы* – продолжение ощущения, когда действие раздражителя уже прекратилось. После выхода из вагона метро кажется, что мы ещё движемся в поезде.

Развитие ощущений

Любой вид человеческой деятельности, с одной стороны, опирается на ощущения, с другой – развивает их, формируя у человека *сенсорные навыки и сенсорные способности* благодаря свойству адаптации. Специалисты по окраске тканей различают до 40 – 60 оттенков чёрного цвета. Для нетренированного глаза они одинаковы.

Фундамент сенсорной культуры человека закладывается в дошкольном детстве. *Сенсорные эталоны* – идеальные образы (хранящиеся в памяти и передающиеся из поколения в поколение как элемент культуры), с которыми человек сравнивает то, что наблюдает в данный момент (форма: квадрат, круг; цвет: красный, жёлтый и т.д.).

Сенсорная депривация (от лат. *sensus* – чувство, ощущение и *deprivatio* – лишение) – продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений (аналогичные понятия: сенсорный голод, сенсорная изоляция).

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Характеристики сенсорной системы

Слух. Собственно частота колебаний барабанной перепонки равна примерно 1000 Гц. Результаты исследований, проведённых в акустической лаборатории Московского университета, показали, что в большинстве окружающих человека «приятных» звуков (шум леса, моря) определяющей является частота в 1000 Гц. *Верхний порог силы звука* для человека 120 – 130 децибел. (Шёпот, шелест листьев = 20 – 30. Тихая речь, шум улицы ночью = 30 – 40. Разговорная речь. Обычное учреждение = 40 – 60. Громкая речь. Кашель. Шум улицы днём = 60 – 70. Оркестр. Шум автомобиля = 70 – 80. Крик, шум поезда, мотоцикла = 80 – 90. Водопад Ниагара. Шумный фабричный цех = 90 – 100. Шум авиационного мотора. Орудийный выстрел = 100 – 120. Шум реактивного двигателя = 120 – 130).

Обоняние. Рядом с обонятельным участком мозга у человека находится лимбическая система, отвечающая за эмоции. Поэтому все запахи эмоционально окрашены, все вызывают у нас те или иные переживания, приятные или неприятные, «безразличных» запахов не существует. Запахи могут вызывать разнообразные реакции в функции внешнего дыхания, изменять его ритм, действовать на возбудимость нервной системы, мышц и на амплитуду пульсации мозга, способны управлять работоспособностью.

Вкус. У человека около 10 000 рецепторов вкуса, позволяющих определить, по меньшей мере, четыре базовых вкуса: сладкое и солёное – рецепторы на кончике языка; кислое – рецепторы на боковой поверхности языка; и горькое – на задней части языка.

Осязание. Кожа – самый большой орган тела, имеющий площадь около двух квадратных метров. По этой поверхности неравномерно распределены 2 800 000 рецепторов боли, 200 000 рецепторов холода и 500 000 рецепторов прикосновения и давления. У женщин рецепторы, реагирующие на прикосновение, в десять раз чувствительнее мужских. Женщины придают большое значение объятиям мужчин, друзей и детей. Мужчину, пользующегося успехом, женщины описывают как человека с «магическим» прикосновением.

Источник: Плужников М.С. и др. Среди запахов и звуков.

2. «Сенсорное воспитание»

«В детском саду, где я работала, один мальчик никак не мог запомнить цвета (не различал их). На занятии по сенсорике он молчал, если спрашивала – терялся. Его мама попросила индивидуально заниматься с ним по утрам. Тогда я придумала коллективную игру для детей, которые всегда приходили первыми (их было пять). Я нарисовала небо, облака, травку, солнышко, мак. Положила рисунки на 4 стола. Нашла стихи с этими словами и дети должны были подбегать к столу с предметом, когда услышат это слово. После этой игры, проведённой мной около недели, Данила выучил цвета.

Источник: личные истории студентов.

3. Сенсорная изоляция

В 1956 году в Университете Мак-Гилла исследователи предлагали добровольцам пробыть как можно дольше в специальной камере, где они были максимально ограждены от внешних раздражителей мира. Они находились в лежачем положении. Все звуки покрывались

гулом мотора кондиционера. Руки испытуемых были вставлены в картонные муфты, а затемненные очки пропускали только рассеянный свет. Большинство испытуемых оказались неспособными выдержать такие условия дольше 2 – 3 дней. Был сделан вывод, что это отражает фундаментальную потребность организма в получении стимулов от изменяющегося окружения. У самых выносливых испытуемых возникали галлюцинации, и это, по мнению ученых, указывало на то, что без внешних раздражителей интеллектуальные функции и сама личность неизбежно деградирует.

Источник: Годфруа Ж. Что такое психология. Т.1.

4. Цветомузыка (рис. 2)

5. Убедитесь сами

Возьмите две 1- или 2-рублёвые монеты и приклейте их воском к указательному и большому пальцам правой руки. Пусть товарищ с завязанными глазами сядет на стул, вы же постукивайте монетами то справа, то слева от его головы. Если вы его спросите, откуда слышится звук, то он ответит без ошибки. Но если вы будете держать свою руку как раз против его носа, рта или подбородка, или даже под подбородком и спросите, откуда слышится звук, ему покажется, что звук идёт или справа, или слева. При этом каждый считает себя хитрее других, каждый ду-



Рис. 2. Природа синестезии

мает, что отгадает: но как только ему завяжут глаза, он допускает ту же ошибку. Всегда кажется, что звуки идут с той стороны, в которую наклонена голова. Этим можно воспользоваться во время игры в жмурки. Встаньте прямо перед тем, у кого завязаны глаза, и назовите его по имени. Всегда он начнёт искать справа и слева, но никогда перед собой.

Психологические термины: сенсорные эталоны, сенсорная депривация (изоляция), анализатор, рецептор, модальность, адаптация.

Тема 6. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: ВОСПРИЯТИЕ

Восприятие (перцепция) – отражение предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств, в целом, в совокупности их свойств и признаков. В результате восприятия у человека формируются *перцептивные образы*.

Факторы, оказывающие влияние на восприятие

а) Прошлый индивидуальный опыт. Зависимость восприятия от жизненного опыта или профессии человека, от особенностей его личности носит название апперцепция;

б) установки, интересы, потребности, мотивы;

в) наличие обратной связи;

г) двигательная активность (рис. 3), единство сенсорного и двигательного аппаратов

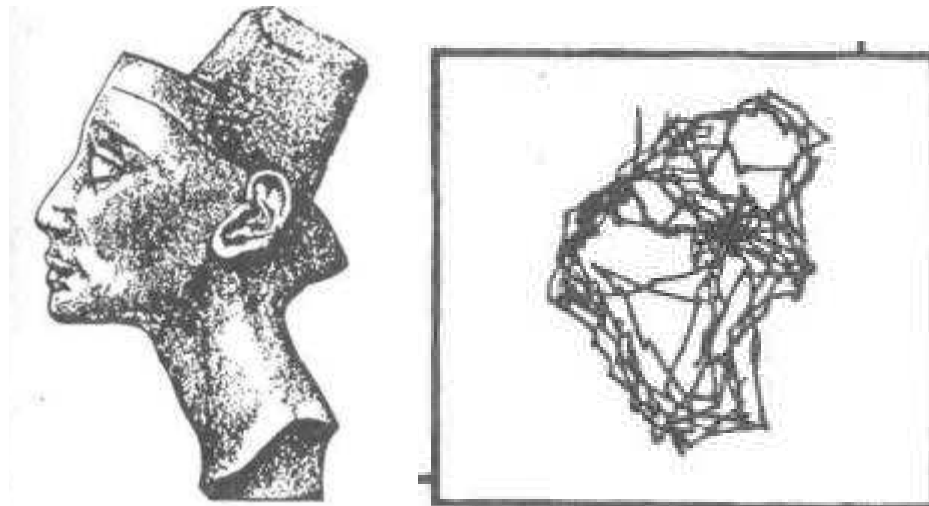


Рис. 3. Нефертити и запись движения глаз при ее рассматривании

Виды восприятия

– Восприятие предметов; восприятие речи и музыки; восприятие человека человеком;

– восприятие пространства, времени, движений.

Свойства восприятия

1. *Избирательность* – способность воспринимать лишь те предметы, которые представляют наибольший интерес.

2. *Предметность* – способность воспринимать действительность как воздействия конкретных предметов, относящихся к определённому классу явлений. Различают фигуру – образ предмета, фон – образ окружающего предмет пространства, а также контур.

3. *Осмысленность* – способность воспринимать с пониманием сущности предметов, их жизненного смысла, функциональности.

4. *Константность* – способность сохранять относительное постоянство воспринимаемой величины, формы и цвета предметов при изменении расстояния, ракурса, освещённости.

5. *Целостность* – способность воспринимать окружающую действительность, создавая образы с внутренней органической взаимосвязью частей и целого в образе.

6. *Обобщённость* – способность классифицировать и узнавать предметы и явления, а также предсказывать некоторые их свойства, непосредственно не воспринимаемые. Свободное чтение текста независимо от шрифта или почерка, которым он написан.

Все свойства восприятия имеют некоторое функциональное сходство – они придают образу важную черту – независимость в некоторых пределах от условий восприятия и искажений.

Типология людей по ведущей сенсорной системе

Визуалы; аудиалы; кинестетики; компьютерный тип.

Иллюзии – искажённое восприятие

Органы чувств лишь относительно приспособлены к выполнению своих функций, и в некоторых немногих случаях работают с изъяном. Иллюзии бывают полезны и используются в повседневной жизни в одежде, в дизайне помещений и пр.

Направления развития восприятия

1. *Развитие наблюдательности* – умение замечать малозаметные, но существенные детали объекта.

2. *Эстетическое созерцание мира*, создание художественных образов.

Сила восприятия – сила сохранения перспективы жизни

Это умение помочь себе и другим людям сделать восприятие шире, предложив другие критерии, подходы к восприятию ситуации (*расширить границы восприятия*).

Представления

Это процесс воссоздания (воспроизведения) образов, причём в каждом конкретном случае отражается не только образ предмета, который ранее воздействовал на органы чувств, но и многообразная информация о нём, поступившая в сознание впоследствии.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. «История Пола»

Когда Полу исполнилось 18 лет, старший брат подарил ему новенькую машину и Пол поехал в колледж, чтобы показать её друзьям. Один первокурсник в восхищении кружил вокруг сверкающей новой машины. «Ну, что скажешь?» – спросил Пол. «Фантастика! – с восторгом ответил первокурсник». А когда Пол сказал ему, что это подарок ко дню рождения, сделанный его старшим братом, первокурсник был совершенно ошеломлён. «Её подарил тебе брат?! – воскликнул он. – Ух ты! Как бы я хотел...». Пол догадывался, что собирался сказать этот парень: «Как бы я хотел иметь такого брата». Но первокурсник закончил эту фразу совсем другими словами, и Пол запомнил их на всю оставшуюся жизнь. Парень сказал: «Как бы я хотел быть таким братом!»

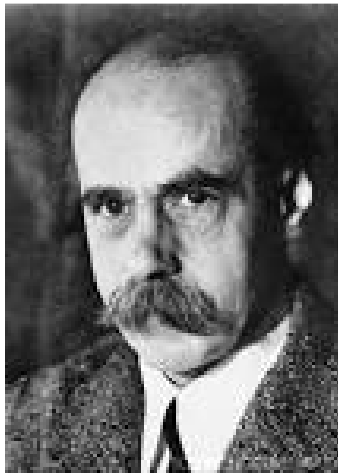
2. «Объяснение учителя»

В 5-м классе по теме «Электротехнические работы» ученикам было дано задание собрать с помощью электроконструктора цепи по схемам, нарисованным учителем на доске. Один из учеников собрал цепь с помощью всех устройств, имеющихся в конструкторе, т.е. подключил к источнику питания одновременно электромотор, электрозвонок и др. При подаче напряжения элементы, входящие в состав цепи, не работали. Ученик обратился к учителю с вопросом: почему они не работают? Учитель ему ответил, что на каждом из устройств происходит падение напряжения и для работы им не хватает его. Ученик выразил недоумение этому объяснению.... Тогда учитель сказал: «Представь, что я тебе дал конфету. Ты ее съешь и будешь доволен.» – «Конечно!» – ответил ученик. «А если одну конфету дать всему классу?» – спросил учитель. – «Ну, это что! Это лизнуть вряд ли достанется», – сказал ученик. «Ну, вот также и в цепи. Когда ты подключаешь к источнику отдельно мотор или звонок, то им хватает напряжения и они работают. А когда подключаешь все сразу, то им на всех мало напряжения и они не работают». Ученик понял.

3. Исследование зрительного восприятия

С помощью тахистоскопа Вертгеймер экспонировал с различной скоростью один за другим два раздражителя (линии или кривые). При экспонировании с оптимальным интервалом (около 60 мс) у испытуемых возникало восприятие движения, т.е. им казалось, что один объект перемещается из одной точки в другую, в то время как им предъ-

являлось два объекта, размещенных в разных точках. В определенный момент испытуемые начинали воспринимать чистое движение, т.е. осознавали, что движение происходит, но без перемещения объекта.



Макс Вертгеймер
(1880 – 1943)

Данное явление было названо *фи-феноменом* и выделило уникальность восприятия, его несводимость к сумме ощущений. Физиологической основой этого феномена признано короткое замыкание, которое возникает при соответствующем временном интервале между двумя зонами мозга.

Вертгеймер провозгласил, что первичными данными психологии являются целостные структуры (гештальты), в принципе невыводимые из образующих их компонентов. Элементы поля объединяются в структуру в зависимости от таких отношений, как близость, сходство, замкнутость, симметричность. Существует и ряд других факторов, от которых зависят совершенство и устойчивость фигуры или структурного объединения, – ритмичность в построении рядов, общность света и цвета и т.д. Действие этих факторов подчиняется закону, названному Вертгеймером *законом прегнантности (или законом хорошей формы)*, который интерпретируется как стремление (даже на уровне электрохимических процессов в коре мозга) к простым и четким формам и простым и устойчивым состояниям. Независимость целого от качества составляющих его элементов проявляется в доминировании целостной структуры над ее составляющими. Один и тот же элемент в разных целостных структурах воспринимается по-разному. При замене отдельных элементов, но сохранении соотношения между ними общая структура образа остается неизменной. Как известно, можно изобразить профиль и штрихами, и пунктиром, и с помощью других элементов, сохраняя портретное сходство. Для восприятия лица человека достаточно лишь нескольких элементов его контура, т.е. происходит сохранение восприятия структуры как целого при выпадении отдельных частей.

Большой интерес представляют эксперименты Г. Фолькельта по исследованию рисования геометрических фигур детьми разного возраста. Так, при рисовании конуса 4 – 5-летние дети рисовали рядом круг и треугольник. Фолькельт объяснял это тем, что у них еще нет

адекватного данной фигуре образа, а потому в рисунке они пользуются двумя похожими гештальтами. Со временем происходит их интеграция и уточнение, благодаря чему дети начинают рисовать не только плоскостные, но и объемные фигуры. Фолькельт проводил сравнительный анализ рисунков тех предметов, которые дети видели, и тех, которые они не видели, а только ощупывали. При этом оказалось, что в том случае, когда дети ощупывали, например, закрытый платком кактус, они рисовали только колючки, передавая свое общее ощущение от предмета, а не его форму. Происходило, как и доказывали гештальтпсихологи, схватывание целостного образа предмета, его хорошей формы, а затем его просветление и дифференциация.

Источник: Марцинковская Т.Д. История психологии.

4. Восприятие формы

Форма – один из наиболее информативных и устойчивых признаков предметного мира. Её восприятие требует выделения предмета из фона, а это часто требует выделения контура, т. е. границы пространственных элементов фигуры, отличающихся по яркости, цвету, текстуре. В ряде случаев, наоборот, контур выявляется лишь как элемент данной фигуры. На рис. 4 в равной мере намечены контуры равностороннего треугольника. Однако воспринимаются эти фигуры по-разному.

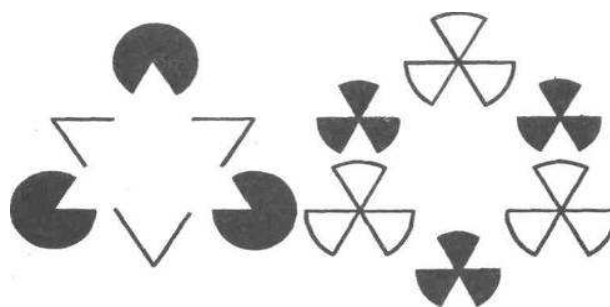


Рис 4. Фигура и контур (по В. Метцгеру)

5. Хорошие вопросы и история «Дочка и мама»

Столкнувшись с тяжелой ситуацией, большинство людей задает себе вопрос: «Почему это случилось со мной!» или «Что же мне теперь делать!». Это негативные, обессиливающие вопросы, и они приводят к негативным, обессиливающим ответам и вызывают ощущения жалости к себе, безнадежности и подавленности. Однако существуют три могущественные вопроса, которые мгновенно изменяют точку зрения на ситуацию и вызывают ощущения силы и надежды. 1) «Что в этой ситуации замечательного?» или «Что хорошего в ней могло бы быть?» 2) «Что в этой ситуации ещё не совершенно?» 3) «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию так, как мне хочется, и получить удовольствие от этого процесса?»

История. Мама ведёт дочку четырёх лет в детский сад. Они идут по узкому тротуару рядом с дорогой, и мама держит дочку за руку. Вдруг дочка заявляет, что уже большая и пойдёт одна, освобождая свою руку из маминой руки. Однако мама понимает всю опасность этого проявления самостоятельности дочки при столь активном движении потока людей и машин. Мгновенное решение, которым пользуются многие, – схватить ребёнка за руку и заставить слушаться (стереотипное восприятие). В данном случае мама постаралась применить иной подход: *как побудить дочку изменить решение и при этом улучшить отношения с ней?* (новый взгляд). Мама, медленно шагая рядом с дочкой, не поворачивая голову в её сторону, произнесла примерно такие слова: «Я думала, мы идём за ручку потому, что любим друг друга, а нам скоро расставаться и так хочется быть друг к другу поближе». Не прошло и минуты, как маленькая тёпленькая ручка дочки коснулась маминой, и они пошли вместе. Лица обеих выражали эмоциональную сопричастность друг к другу, потому что чувства, превращённые в искренние слова, набирают ещё большую силу.

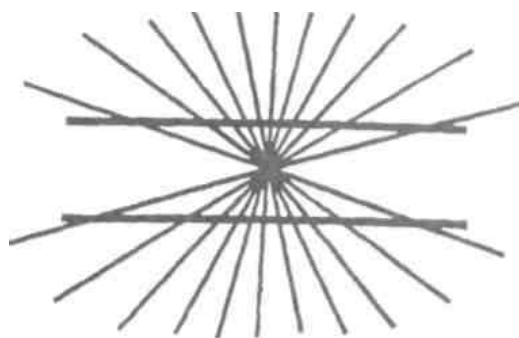


Рис. 5. Параллельны ли горизонтальные линии?

Источник: Джексон А. Десять секретов Счастья, личная история.

6. Оптические иллюзии (рис. 5, 6).
Посмотрите не мигая на чёрную точку (в центре рис. 6) в течение 30 секунд.



Рис. 6. Чей портрет?

После этого взгляните на пустую стену или лист бумаги. Вы увидите портрет знаменитой женщины. Какой?

Источник: Кей К. Оптические иллюзии.

7. Загадка восприятия: современная притча

Однажды слепой человек сидел со шляпой возле ног и табличкой с надписью: «Я слепой, пожалуйста, помогите». Один человек проходил мимо и остановился. Он увидел инвалида, у которого было всего несколько монет в шляпе. Он бросил ему пару монет и без разрешения написал новые слова на табличке. Он оставил её слепому

человеку и ушёл. К концу дня он вернулся и увидел, что шляпа полна монет. Слепой узнал его по шагам и спросил, не он ли был тот человек, что переписал табличку. Слепой также хотел узнать, что именно он написал. Тот ответил: – Ничего такого, что было бы неправдой. Я просто написал её немного по-другому. Он улыбнулся и ушёл. Новая надпись была такая: «Сейчас весна, но я не могу её увидеть».

8. Психологический практикум «Отпечатки на руке»

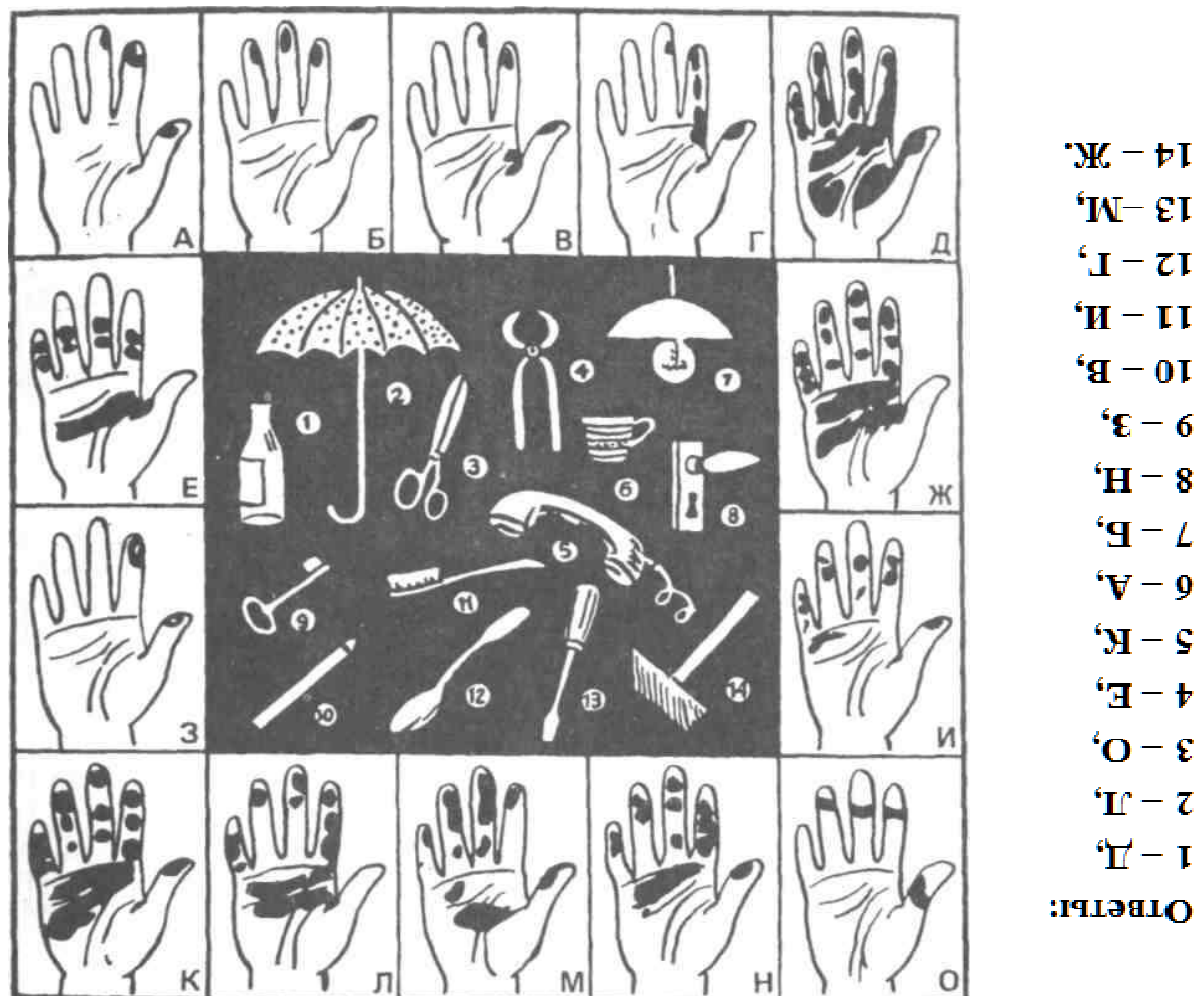


Рис. 7. Отпечатки на руке

На каждой из четырнадцати ладоней (рис.7) показаны места соприкосновения с одним из 14 предметов: бутылкой, зонтиком, ножницами, клещами, телефонной трубкой, чайной чашкой, электрической лампочкой, дверной ручкой, ключом, карандашом, зубной щеткой, ложкой, отверткой, молотком. Какой предмет держала каждая рука?

Психологические термины: перцепция, апперцепция.

Тема 7. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: ПАМЯТЬ

Древние греки придумали богиню памяти – Мнемозину. Она же покровительствовала наукам и искусствам. В этом выразилось почти-тельное отношение к памяти и понимание того, что без использования прошлого опыта невозможно никакое творчество.

Память отражает прошлый опыт, осуществляя преемственную связь прошлого, настоящего и будущего. Память – ассоциативный процесс.

Процессы памяти

Запоминание (запечатление) + сохранение + воспроизведение + узнавание + забывание.

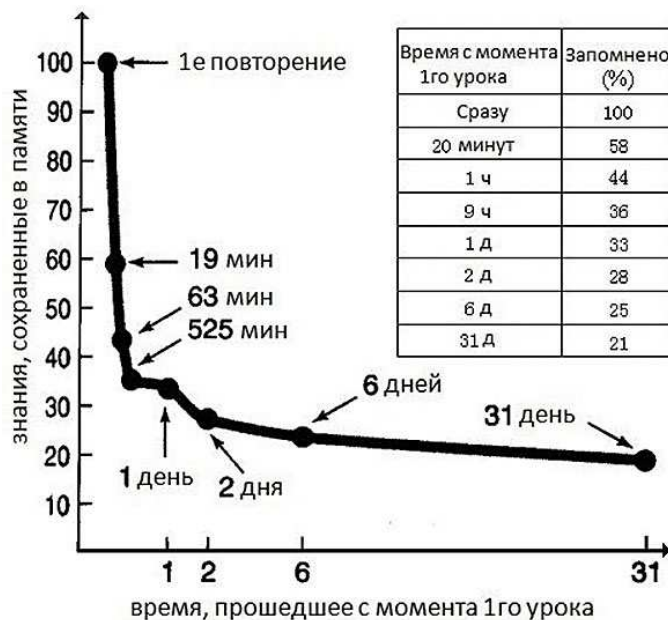


Рис. 8. Кривая забывания Г. Эббингауза

Кривая забывания

Объём усвоенной информации уменьшается в течение первых 10 часов со 100 до 35 % и наиболее интенсивно забывание происходит в первые 6 часов (рис. 8). Общие тенденции продуктивности памяти: между 8 и 12 часами утра она максимальна, после обеда заметно снижается, а затем вновь несколько возрастает (у «жаворонков» её продуктивность максимальна с 8 до 12 утра, а у «сов» – с 8 до 12 вечера).

Виды и формы памяти (рис. 9)

Наследственная – информация в генотипе, обеспечивает надёжность наследственной информации, устойчива к повреждающим факторам. **Прижизненная** – хранилище информации, полученной с момента рождения до смерти; существенно зависит от внешних условий. **Импринтинг или запечатление** – в ранний период развития, сразу после рождения одномоментное установление очень устойчивой специфической связи с конкретным объектом внешней среды (следование за объектом, приближение к нему).

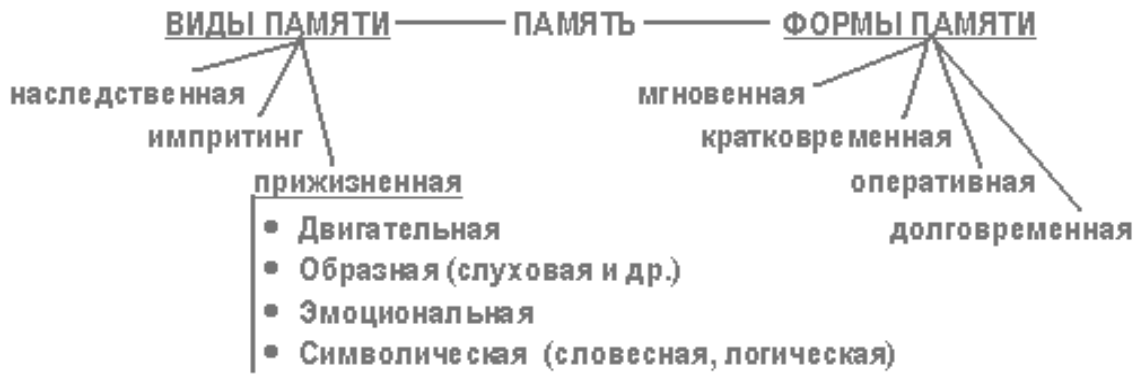


Рис. 9. Виды и формы памяти

Двигательная – память на сложные движения, позу, положение тела, участвует в формировании трудовых и спортивных умений и навыков. *Образная* – память на картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. *Эмоциональная* – память на переживания, воспроизводит чувственное состояние. *Символическая* – содержанием являются мысли; мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется словесно-логической. *Мгновенная* (сенсорная; длится доли секунды): *иконическая*(зрительная), *экоическая* (слуховая). *Кратковременная* (объем 7 ± 2 ; информация хранится в динамичной форме). *Оперативная* (время хранения в ней определяется решением задачи). *Долговременная* (неограниченный срок хранения).

Идеал памяти

Память, в которой мы не нуждаемся и которую мы не замечаем, потому что она даёт нужную информацию в нужный момент времени.

Основное правило запоминания

Информацию нужно запоминать в связи с обстоятельствами и делом, в котором она будет использоваться.

Способы произвольного запоминания

1. Выявление внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале.
2. Внесение в материал искусственных связей («Каждый охотник желает...»).

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Феноменальная мгновенная память

Однажды к Танееву приехал Глазунов, чтобы сыграть только что написанную пьесу. Любивший подшутить Танеев спрятал в дру-

гой комнате молодого Рахманинова – тогда студента консерватории. Через некоторое время после того как Глазунов окончил играть, Танев позвал Рахманинова. Юноша сел за рояль и, к величайшему удивлению Глазунова, повторил полностью его сочинение. Ноты автор никому не показывал.

Источник: Грановская Р.М. Элементы практической психологии.



Александр Романович
Лурия (1902 – 1977)

2. Мнемотехника феноменальной памяти

«Когда я услышу слово "зеленый", появляется зеленый горшок с цветами; "красный" – появляется человек в красной рубашке, который подходит к нему. "Синий" – из окна кто-то помахивает синим флагом... Даже цифры напоминают мне образы... Вот "1" – это гордый стройный человек; "2" – женщина веселая; "3" – угрюмый человек, не знаю почему...; "6" – человек, у которого распухла нога; "7" – человек с усами; "8" – очень полная женщина, мешок на мешке.., а вот "87" – я вижу полную

женщину и человека, который крутит усы?»

Источник: Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти.



Герман Эббингауз
(1850 – 1909)

3. Объем кратковременной памяти

С 1885 года Эббингауз ставил сам над собой опыты с целью выяснить, сколько информации он может одновременно запомнить без каких-либо специальных мнемонических приемов. Оказалось, что емкость памяти ограничена семью цифрами, семью буквами или же названиями семи предметов (в зависимости от сложности элементов это число может колебаться от 5 до 9). Чтобы в течение короткого времени сохранить информацию, включающую больше семи элементов, мозг почти бессознательно группирует эту информацию таким образом, чтобы число запоминаемых элементов не превышало предельно допустимого.

рует эту информацию таким образом, чтобы число запоминаемых элементов не превышало предельно допустимого.

Источник: Грановская Р.М. Элементы практической психологии.

4. Организация мнемической деятельности на уроке

«...На столе в классе, где проводились занятия, всегда стояли залитые сургучом бутылки с желтоватой водой. На наклейках старческим почерком было написано «Вода из Нила», «Вода из реки Лимпопо», «Вода из Средиземного моря». Ребята приставали к учителю, чтобы он разрешил им попробовать воду из Мертвого моря: им хотелось убедиться, действительно ли она такая соленая, что убивает все живое. Но пробовать воду учитель не разрешал. Географ любил удивлять учащихся всякими редкостями. Показывая воду в бутылке, он рассказывал, что сам набирал ее из Нила возле Каира. Смотрите, – он взбалтывал бутылку, – сколько в ней ила. Нильский ил богаче алмазов. На нём расцвела культура Египта. Чтобы мы лучше запоминали всякие географические вещи, Черпунов придумал наглядный способ. Так, он рисовал на классной доске большую букву А. В правом углу он вписывал в эту букву второе А, поменьше, в него – третье, а в третьем – четвёртое. Потом он говорил: – Запомните: это – Азия, в Азии – Аравия, в Аравии – город Аден, а в Адене сидит англичанин».

Источник: Паустовский К.Г. «Повесть о жизни».

5. Мнемонические приёмы

Русский язык: а) шорох — в крыжовнике, шов — в капюшоне; б) собирать, стирать, задира – повнимательней гляди: если в слове имя Ира, значит, в корне буква и; в) *не чудесно, не прекрасно, а ужасно и опасно* букву «Т» писать напрасно в словах «вкусный, интересный» – в этой фразе собраны 7 слов, где **не** пишется «Т» между «С и Н».

Математика: квадратный корень из 2: количество букв в каждом слове говорит о цифрах в запоминаемом числе «Я Катя, я дура, но я вот нашла корень из два» (1,4142135623...).

Физика: законы Ньютона: 1) не пнёшь – не полетит. 2) как пнёшь, так и полетит. 3) как пнёшь, так и получишь.

6. Некоторые принципы запоминания

1) Синестезия (соединения различных чувств). 2) Движение (перемещающийся и трёхмерный образ). 3) Чувство юмора (смешные, абсурдные, сюрреалистичные образы). 4) Символизм (замена ярким символом). 5) Цвет. 6) Преувеличение (размера, формы, звука).

Источник: Бьюзен Т. Суперпамять.

Психологические термины: импринтинг, эйдетик, амнезия.

Тема 8. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: ВООБРАЖЕНИЕ

Образы воображения позволяют человеку выйти за пределы реального мира во времени и пространстве. Воображение как основа всякой творческой деятельности проявляется во всех сторонах культурной жизни, делая возможным художественное, научное и техническое творчество. Воображение – преобразующее отражение действительности; отражение действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях; это творческая деятельность, основанная на комбинаторной способности мозга.

Функции воображения

1) *Познавательно-интеллектуальная* (решение задач, создание образов на основе чужого или социального опыта (вообразить то, чего не видел в реальности).

2) *Аффективно-защитная* (регулирование эмоциональных состояний).

3) *Поведенчески-регулятивная* (составление жизненных программ и планирование деятельности, построение образа средств, способов и конечного результата деятельности).

Формы связи воображения с действительностью

Всякое создание воображения строится из элементов, взятых из действительности и содержащихся в прежнем опыте человека. Благодаря чужому или социальному опыту мы имеем представление о том, чего не видели сами. Воображение опирается на опыт, но и опыт опирается на воображение. Всякая эмоция стремится воплотиться в известные образы, соответствующие чувству, с одной стороны, воображение влияет на чувства – с другой стороны. Связь с эмоциями объясняет нам, почему такое сильное действие оказывают на нас художественные произведения, созданные фантазией их авторов. Психологическую основу искусства музыки составляют расширение и углубление чувства, творческое его преобразование.

Виды воображения

По степени активности и продуктивности различают воображение пассивное (возникает спонтанно, помимо воли и желания человека) и активное (человек по собственному желанию усилием воли вызывает у себя нужные образы). Активное воображение может быть воссоздающим (воспроизводство реальности с элементами фантазии)

и творческим (создание нового, оригинального образа, идеи). Особым видом воображения является мечта как образ желаемого будущего. Человек строит планы в отношении будущего и в своей мечте определяет пути достижения задуманного. Мечта выступает необходимым условием претворения в жизнь творческих сил человека.

Сущность художественного воображения – создать новые образы, способные быть носителем духовного содержания. «Воображение необходимо артисту не только для того, чтобы создавать, но и для того, чтобы обновлять уже созданное, истрёпанное. Это делается с помощью введения нового вымысла или отдельных его частных, освежающих его». Ведь в театре придётся играть каждую роль в спектакле десятки раз, и чтобы она не теряла своей свежести, трепетности – нужен новый вымысел воображения» (Станиславский).

Способы создания образов воображения

Аглотинация – «склеивание», соединение, комбинирование (русалка). *Акцентирование* – усиление каких-либо признаков (карикатура). *Типизация* – обобщение, выделение существенного, повторяющегося (образ революционера). *Творческий синтез* – объединение в едином образе свойств, присущих в отдельности чему- или кому-либо (Наташу Ростову Л.Н. Толстой создал из сестёр, жены и золовки).

Управление воображением

Контроль воображения даёт ключ к управлению потребностями. Удерживать мысль – мысли победят («не думайте о белых обезьянах!»). Нужно не бороться с образом, а думать о другом. Мощным средством психологической самопомощи является визуализация – способность создавать образы «внутренним зрением» не только «зримо», но и через звуки, запахи и другие ощущения и впечатления, соединённые со зрительным образом.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Решение задачи посредством воображения

Задачу придумал в 1945 году Дюнкер. Однажды на рассвете некий монах начал восхождение в гору по узкой тропинке. Через 12 часов добрался до вершины, где стоял монастырь, и остался там на несколько дней для медитации. Затем опять же на рассвете он начал спуск вниз по той же самой тропинке и с постоянной скоростью, но на этот раз 5 миль в час. Докажите, что на его пути должно быть такое

место, где он оказывался – как при подъёме на гору, так и при спуске с неё – точно в одно и то же время суток. *Решение:* наложите два образа: один – монах весь день взбирается на гору, а другой – монах весь день спускается с горы, словно всё происходит в один и тот же день.

2. Разминка для фантазии: «Лимон»

Представьте, что у вас в руке лимон. Вы поворачиваете его в пальцах, ощущая приятную бугристость, подносите его к лицу и вдыхаете неповторимый цитрусовый аромат. Теперь настает черёд воображаемого ножа, и вы режете лимон на кружочки, а сок стекает по лезвию. Как? Вы ощутили, как ожили слюнные железы?

3. Визуализация на уроках физкультуры

Школьников учили бросать мяч в баскетбольную корзину. Разделили их на две группы: одной сразу вручили мячи, и они принялись за обычную тренировку, другие стали заниматься с психологом. Перед тем, как взять в руки настоящие мячи, ребята делали броски в воображении. Они представляли, как берут в руки мяч, как подходят с ним к штрафной линии, смотрят на кольцо, оценивают расстояние, прикидывают силу броска и, наконец, бросают. Они старались представить себе звук отскакивающего мяча и повторяли мысленный бросок. Школьники, использовавшие визуализацию, добились значительно лучших результатов.

4. Визуализация в трудных ситуациях

Француз альпинист и путешественник Жюль Готард рассказывал о том, как он в условиях холодной ночевки высоко в горах умудрялся восстановить силы. Сначала он сосредоточивался на беспрерывном завывании ветра за стенкой палатки и понемногу убеждал себя в том, что эта метель завывает не высоко в горах, а в каминной трубе. Следом наступает черед самого камина: штрих за штрихом Жюль воссоздает образ кирпичного свода, решетку, на которой лежат поленья, сухую растопку и запах холодных кирпичей. Потом в его воображении появляется образ коробка спичек, спичка вспыхивает, пламя охватывает поленья, и весь камин наполняется жарким огнем. Готард утверждает, что стоит ему без спешки и внимательно проделать эти процедуры, обращая внимание на детали и подробности, и тепло от воображаемого камина наполняет палатку.

Источник: Грэхэм Х. Визуализация. Практическое руководство.

Психологические термины: визуализация, аглютинация.

Тема 9. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: МЫШЛЕНИЕ

Понятие мышления

Мышление – обобщённое и опосредованное отражение действительности. «Обобщенное» означает отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение обобщений к единичным предметам и явлениям. Суть опосредованного познания заключается в том, что мы в состоянии выносить суждения о свойствах или характеристиках предметов и явлений без непосредственного контакта с ними, а путем анализа косвенной информации. Чтобы узнать погоду, можно выйти на улицу, а можно воспользоваться термометром. Сущность человеческого мышления социальна и связана с речью.

Двигательная природа мышления

Установлено, что всякое представление о движении вызывает это движение. В этом смысле, например, перила на мостах имеют психологическое значение. Они убирают из сознания мысль или представление о падении и тем самым дают верное направление нашему движению. В этом же смысле «моральные заповеди» отчасти психологически вредны. Много примеров, когда сильная боязнь или страх перед чем-нибудь вызывает именно то действие, с которым было связано опасение. То есть мысль, всё время находившаяся в сознании, реализуется в действии. Думай о чём думаешь. Какие мысли, такая и жизнь.

Стадии развития мышления

Допонятийное мышление детей имеет иную, чем у взрослых, логику и организацию. Суждения детей – единичные, о данном конкретном предмете. При объяснении чего-либо всё сводится ими к частному, известному и знакомому. Самая ранняя форма доказательства – пример. Центральной особенностью является эгоцентризм – отношение к миру, характеризующееся сосредоточенностью на своём индивидуальном «Я». При нормальном социальном развитии наблюдается закономерная замена мышления допонятийного, где компонентами служат конкретные образы, мышлением *понятийным* (абстрактным), где компонентами служат также понятия и применяются логические операции. Способность к формированию понятий, т.е. выделению немногих наиболее общих свойств предметов и явлений, самых сильных и устойчивых связей между ними направленно развивается школьным обучением, и её можно назвать «научным мышлени-

ем». Полноценное развитие понятийного мышления проявляется через три важных момента. Первый – умение выделять суть явления, объекта. Второй – умение видеть причину и прогнозировать последствия. Третий – умение систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации.

Структура мышления: формы и операции

Элементами, с которыми оперирует мысль, т.е. *формами мышления*, являются образы, представления, понятия, суждения и умозаключения. *Понятие* – это мысль, в которой отражаются существенные общие и отличительные признаки явления, можно сказать, родовые и видовые. *Суждение* – мысль, отражающая связь между явлениями, свойствами предметов. *Умозаключение* – вывод на основе правил логики заключения или следствия из нескольких суждений.

В мыслительных операциях различают два вида умозаключений: индуктивные и дедуктивные. *Индукция* – это переход от частных случаев к общему положению, которое охватывает собой частные случаи. *Дедукция* – это умозаключение, сделанное в отношении частного случая на основе общего положения. Дедуктивное рассуждение называют обоснованием, индуктивное – собственно умозаключением.

Различные взаимосвязи обеспечиваются операциями мышления. Основными *мыслительными операциями* являются анализ и синтез. К производным можно отнести сравнение, абстракцию, конкретизацию, обобщение и др. *Анализ* – это мысленное разложение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, действий, отношений. *Синтез* – это мысленное объединение частей, свойств, действий в единое целое. Анализ и синтез протекают всегда в единстве, как бы поочередно выходят на передний план. *Сравнение* – это установление сходства или различия между предметами и явлениями или их отдельными признаками. *Абстракция* состоит в том, что субъект, вычлняя какие-либо свойства, признаки изучаемого объекта, отвлекается от остальных. Путем абстрагирования были созданы отвлеченные, абстрактные понятия длины, широты, количества, равенства, стоимости. *Конкретизация* предполагает возвращение мысли от общего и абстрактного к конкретному с целью раскрытия содержания. Когда просят привести пример, то просят конкретизировать предшествующие высказывания. *Обобщение* – мысленное объединение предметов и явлений по их общим существенным признакам.

Виды мышления

По форме содержания решаемой задачи: *предметно-действенное мышление (наглядно-действенное)* наблюдается у детей до 3 лет. Ребенок мыслит действуя. Он сравнивает предметы, накладывая один на другой или приставляя один к другому; он анализирует, разламывая по частям свою игрушку. Поэтому этот вид мышления еще называют ручным. У взрослых оно часто применяется в быту (например, при перестановке мебели в комнате, при необходимости пользоваться малознакомой техникой). *Наглядно-образное мышление* связано с оперированием образами и преобладает у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Оно наиболее полно воссоздает все многообразие различных фактических характеристик предмета. В образе может быть одновременно зафиксировано видение предмета с нескольких точек зрения. Наглядно-образное мышление практически неотделимо от воображения. Так, приступая к ремонту квартиры, мы заранее можем представить себе, что из этого выйдет. *Абстрактное, словесно-логическое мышление* функционирует на базе языковых средств и для него характерно использование понятий, логических конструкций, которые иногда не имеют прямого образного выражения (например стоимость, честность, гордость и т.д.). Благодаря словесно-логическому мышлению человек может устанавливать наиболее общие закономерности, предвидеть развитие процессов в природе и обществе, обобщать различный наглядный материал, в то же время даже самое отвлеченное мышление никогда не отрывается от наглядно-чувственного опыта. Все виды мышления тесно взаимосвязаны между собой. Отдельные виды мышления постоянно взаимно переходят друг в друга. Только развитие всех видов мышления в их единстве может обеспечить правильное и достаточно полное отражение действительности человеком.

По характеру решаемых задач: мышление *теоретическое* (направлено на открытие законов, свойств объектов) и *практическое* (связано с постановкой целей, выработкой планов, проектов и часто развёртывается в условиях дефицита времени, что подчас делает его ещё более сложным, чем мышление теоретическое). По степени новизны: мышление *репродуктивное (воспроизводящее)* и *продуктивное (творческое)*.

По степени развернутости мыслительного процесса: *дискурсивное* мышление (основано на рассуждениях, доводах) и *интуитивное*

мышление (характеризуется быстротой протекания, отсутствием чётко выраженных этапов, минимальной осознанностью).

Периодизация умственного развития по Ж. Пиаже



Жан Вильям
Фриц Пиаже
(1896 – 1980)

1-я стадия (до 6 лет) – устанавливаются связи между опытом и действием. Интерес сводится к манипулированию предметами и овладению окружающим миром через действие. Период 1 – сенсомоторный (0 – 2), как следствие координации движений, перемещений в пространстве. Период 2 – дооперационная мысль (2 – 6), развивается символическая функция сознания (язык, предметы-заместители). Характерно отсутствие обратимых операций и принципа сохранения количества и величины предмета, проявляется эгоцентризм.

2-я стадия (6 – 7...10 – 11) – стадия конкретных операций. Развиваются внутренние структуры, появляется способность к упорядочению предметов. Мышление конкретно, основано на том, что есть в опыте.

3-я стадия (10 – 12...14 – 15) – стадия формальных операций. Проявляется гипотетичность, неограниченность собственным опытом.

Процесс формирования умственных действий по П.Я. Гальперину

Действие, прежде чем стать умственным, обобщенным, сокращённым и освоенным, проходит через переходные состояния.

Первый этап характеризуется *формированием ориентировочной основы* будущего действия. Происходит ознакомление на практике с его составом, а также с требованиями, которым в конечном итоге это действие должно соответствовать. *Второй этап* характеризуется *формированием действия в материальном* (или материализованном) *виде*. Практическое освоение умственного действия осуществляется с использованием предметов. *Третий этап* характеризуется *формированием действия как внешнеречевого*. Внешняя (громкая) речь используется в качестве заменителя манипулирования реальными предметами. Перенос действия в речевой план означает, прежде всего, речевое выполнение определенного предметного действия, а не его озвучивание. *Четвертый этап* характеризуется *формированием дей-*

ствия в виде речи про себя. Пятый этап характеризуется *формированием действия во внутреннем плане*. Действие во внутреннем плане сокращается, преобразуется и уходит из сферы сознания в сферу интеллектуальных умений и навыков.

К числу *независимых характеристик (параметров) освоения действия* относятся: форма, обобщённость, развёрнутость, освоенность. Вторичными свойствами являются разумность, сознательность, абстрактность, прочность. *Форма* – уровень присвоения действия субъектом, мера *интериоризации* (перехода во внутренний план) действия. Основные формы три: материальная (материализованная), внешнеречевая, умственная. *Обобщённость* – мера выделения существенных для выполнения действия свойств предмета из других, несущественных. *Развёрнутость* – степень представленности в данный момент всех операций, первоначально входивших в состав действия (по мере освоения этот состав уменьшается, действие становится свёрнутым, сокращённым). *Освоенность* – лёгкость выполнения, степень автоматизма и быстроты выполнения.



Пётр Яковлевич
Гальперин
(1902 – 1988)

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Тесты интеллекта

Обычно испытуемому предлагается установить указанные инструкцией логические отношения классификации, аналогии, обобщения и др. между терминами и понятиями, из которых составлены задачи теста. Иногда задачи строятся из рисунков, геометрических фигур и т.п. В задачах «тестов действия» для решения нужно сложить из представленных деталей изображение предмета, геометрическую фигуру, собрать из кубиков с разноокрашенными сторонами заданный рисунок и т.п. Успешность действий определяется числом правильно выполненных задач. Коэффициент интеллектуальности (IQ) определяется отношением умственного возраста (УВ) к истинному, хронологическому возрасту (ИВ) испытуемого.

Что измеряют тесты интеллекта? Прежде всего, скорость мыслительных операций, которая является фундаментальной характеристикой для умственной продуктивности, а также специальную способность манипулировать с материалом различного типа (числами, словами, рисунками) и особенности развития различных познавательных процессов. Они позволяют также судить о некоторых свойствах характера, которые важны в определении эффективности любой деятельности. Тесты интеллекта непрерывно улучшаются, однако интерпретация итогового показателя умственных способностей как меры интеллекта оставляет место для сомнений.

Некоторые известные тесты интеллекта: *тест Векслера* (Векслера интеллекта измерения шкала); *тест Амтхауэра* (Амтхауэра интеллекта структуры тест); *тест Равенна* (Равенна прогрессивные матрицы); *тест Мейли* (Мейли интеллекта аналитический тест); *тест Станфорд-Бине* (Станфорд-Бине умственного развития шкала); *тест Выготского-Сахарова* (Выготского-Сахарова тест).

2. Тест Векслера (Тест WISC)

Предназначен для детей от 5 до 16 лет. Информативными и надежными результаты тестирования становятся начиная с 7 – 8 лет. Процедура субтеста «Кубики Коса» (рис.10): показать и объяснить окраску кубиков (рис. 11, кубики одинаковые).

Фигура «А». При испытуемом сложить кубики, как показано на картинке «А». Карточку испытуемому не показывать. Оставить сложенную фигуру

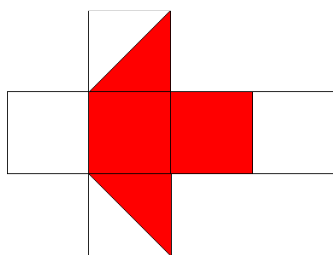


Рис. 10. Развёртка кубика Коса

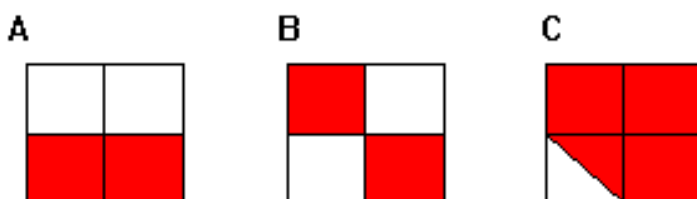


Рис. 11. Окраска кубиков Коса

«А» как модель. Предложить испытуемому из 4 других кубиков сложить то же, что и на модели (кубики между испытуемым и моделью).

Фигура «В». За ширмой сложить фигуру «В». Показать это испытуемому в готовом виде и оставить как модель (карточку «В» не показывать).

Фигура «С». Положить перед испытуемым карточку «С», сказав: «Сейчас я сделаю так же, как на этой картинке. Смотри...». Сложить

из 4 кубиков фигуру «С». Разрушить фигуру из кубиков и предложить испытуемому сложить ее по картинке самостоятельно.

Источник: Филимоненко Ю. И. Тест Д. Векслера.

3. Сущность мыслительных операций (рис. 12)

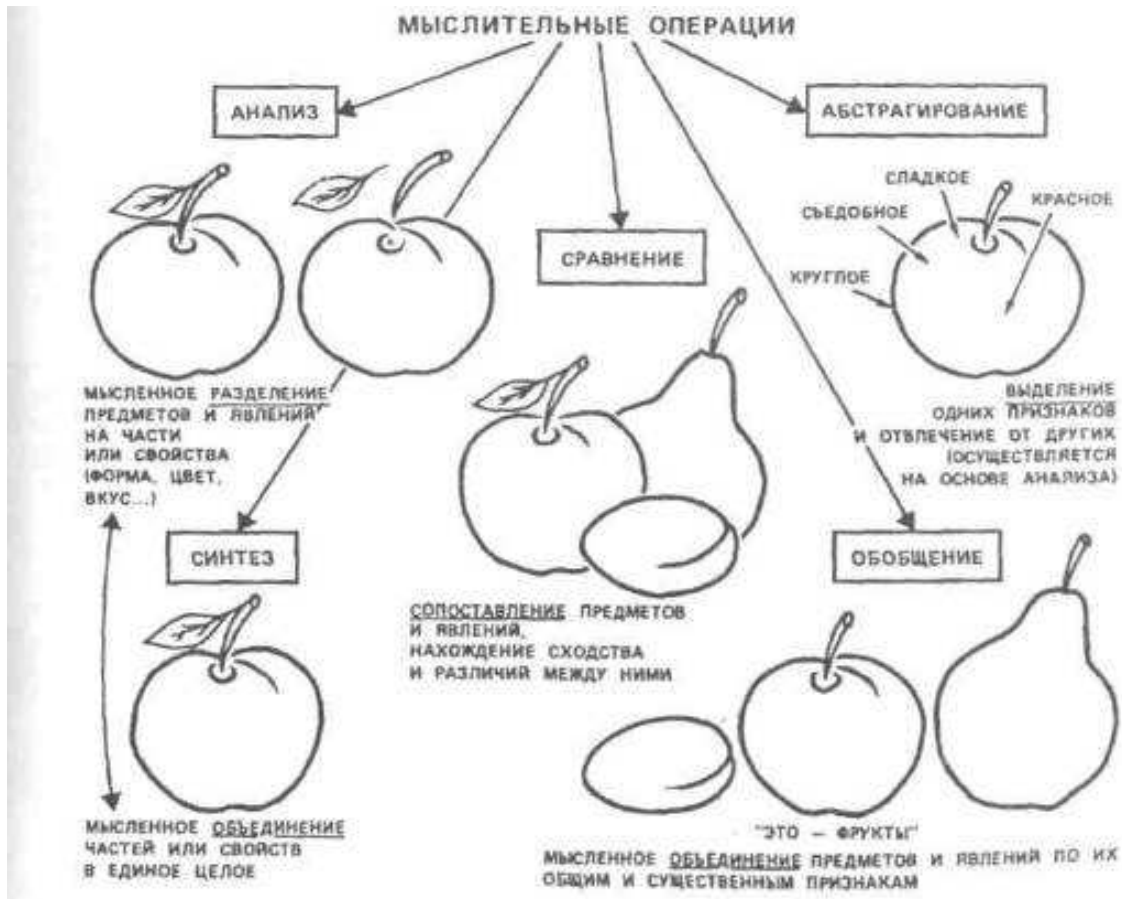


Рис. 12. Мыслительные операции

Источник: Гамезо М. В. Атлас по психологии.

4. Творческое задание «Качества мудрого»

Прочитайте цитату Льва Толстого: «Свойство мудрого состоит в трёх вещах: первое – самому делать то, что он советует делать другим, второе – никогда не поступать против справедливости, третье – терпеливо переносить слабости людей, окружающих его». Попросите детей написать, какими ещё свойствами обладает мудрый человек (умерен в пище, в одежде, в развлечениях; больше слушает, чем говорит и др.) Из ответов составьте общий список правил мудрости.

Источник: Лопатина А. А. Ступени мудрости.

Психологические термины: понятие, анализ, синтез, дедукция.

Тема 10. ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Творческое мышление характеризуется созданием субъективно нового продукта и новообразованиями в самой познавательной деятельности по его созданию. Эти новообразования касаются мотивации, целей, оценок, смыслов. *Инсайт* – явление внезапного озарения, схватывания элементов ситуации в тех или иных связях и отношениях, которые приводят к решению задачи. Творчество проявляется в необычном способе решения задачи, в остроумном выходе из затруднительного положения. Определить его – все равно, что схватить колечко дыма кончиками пальцев. Творческая мысль – это проницательность, прозрение, миг вдохновения, который открывает верное решение. Творческие проекты отличает изящество: используя малые силы, они приводят к впечатляющим результатам. Творческие люди в самых обычных вещах находят что-то особенное.

Качества творческого мышления

Креативность – система творческих способностей, включающая в себя интеллектуальные предпосылки к творческой деятельности и личностные качества. Дж. Гилфорд выделил *компоненты креативности*: способность к обнаружению и постановке проблем; беглость – способность к генерированию большого числа идей; гибкость – способность продуцировать разнообразные идеи, относящиеся к различным смысловым категориям; оригинальность – способность выдвигать нестандартные, редкие идеи; способность усовершенствовать объекты или идеи, добавляя детали; способность к решению проблем на основе анализа и синтеза информации.

Способствуют творчеству умения выделять существенные свойства предметов и находить главные связи, отношения вещей и явлений; замечать и формулировать альтернативы; подвергать сомнению очевидные на первый взгляд истины; правильно ставить вопросы; предвидеть развитие явления и делать обоснованные выводы.

Препятствует творчеству психологическая инерция (барьеры): отсутствие гибкости; сила привычки; узкопрактический подход; чрезмерная специализация; влияние авторитетов; боязнь критики.

Способы активизации творческого мышления

1. *Создание и укрепление мотивации.* Практика показывает, что, если задача определена собственными интересами, она значительно

сильнее и длительнее побуждает к преодолению трудностей решения, чем навязанная извне.

2. *Эвристическая беседа, или метод контрольных вопросов.* Мыслительный процесс активизирует умение правильно ставить вопросы, поскольку они концентрируют внимание, ограничивая перебор гипотез в памяти. В этом плане интересны эвристические беседы, родоначальником которых был Сократ. Древнеримский философ Квинтилиан рекомендовал ставить семь ключевых вопросов и отвечать на них: "Кто?", "Что?", "Зачем?", "Где?", "Как?", "Чем?", "Когда?". Достоинства: простота и эффективность.

В качестве наводящих вопросов могут также быть: «А если сделать наоборот?», «А если изменить форму объекта?», «А если взять другой материал?», «А если уменьшить или увеличить объект?» и т.д.

3. *Метод «мозгового штурма».* Разработан в 1941 году А. Ф. Осборном. Суть в том, чтобы побудить членов группы выражать разные идеи при обсуждении какой-то проблемы, не опасаясь критики коллег. Все идеи вносятся в список, а затем дополняются, изменяются, расширяются. В итоге группа приходит к единому решению. Говоря образно, при мозговой атаке группа собирается для того, чтобы вместе вылепить некую скульптуру. Каждый приносит с собой немного глины и кладет на стол. Глину собирают в один большой ком, из которого затем общими усилиями ваяют скульптуру до тех пор, пока не сходятся на окончательном ее варианте. Смысл этой техники в том, чтобы создать атмосферу, которая будет стимулировать работу воображения и мысли. Два основных принципа мозговой атаки: 1. Количество переходит в качество. 2. Не спешите с критикой.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. «Портрет Сергея Прокофьева»

«Процесс сочинения состоит в назойливом, интенсивном искании. Автор разбивается на две половины: на изобретателя и критика. Первый быстро один за другим подает музыкальные обрывки мыслей; среди них толпой идут рефлекторные мысли и, затерявшись в этой толпе, оригинальные. Он как бы сыплет золотиносный песок, в котором среди массы песка попадает ценный материал. Автор-критик моментально оценивает поданные отрывки, бракует без конца. Но как только заметит намек на что-нибудь оригинальное, свежее, красивое, он, как за крючок, хватается за этот намёк и останавливается на нем.

Тотчас автор-изобретатель начинает развивать этот намек, расширять его во все стороны, а автор-критик критикует его деятельность и опять бракует попытки развивать удавшийся намёк. В золотиносном песке найден комочек; в нем роются, хотят найти слиток. Часто бывает, что комочек искрошится и ничего, кроме песка, в нем не окажется. Обрывок мысли, к которому прицепились, не стоит внимания. Но зато если удастся выкристаллизовать его в определённую, заслуживающую внимания мысль, будь то тема или гармоническая последовательность, или просто интересный музыкальный оборот, то цель достигнута и слиток найден. Он может состоять из нескольких нот, из последовательности двух аккордов, может быть и длиною мыслью в несколько тактов. Теперь его можно записать и даже отложить на день, на месяц. Слиток найден и спрятан; будем искать другие, а когда наберётся их несколько, примемся ковать звенья для целой цепи. Тут дело фантазии. Ей предоставлен материал, и от степени ее богатства зависит, насколько удачно он будет использован...».

Источник: С. Прокофьев о времени и о себе // Музыкальная жизнь. – 2004. – № 3.

2. Простая история

Во время Первой мировой войны, когда мистер Хэрриган был во Франции, жена прислала ему отчаянное письмо. «Похоже, во всей Ирландии не осталось ни одного трудоспособного мужчины и мне приходится самой вскапывать сад». В ответ он написал: «Не вскапывай сад. Там зарыто оружие». Письмо было вскрыто цензурой, в дом жены нагрянули солдаты и перекопали весь сад до последнего дюйма. «Не знаю, что и думать, дорогой, – написала миссис Хэрриган мужу, – пришли солдаты и перерыли весь наш сад». «Теперь посади картошку», – ответил Хэрриган.

Источник: Квинн В. Прикладная психология.

3. Игры для ума (рис. 13)

$$\boxed{\text{XI} + \text{I} = \text{X}}$$

Рис. 13. Исправь выражение

Арифметическое выражение, записанное римскими цифрами с помощью 10 спичек, неправильное. Исправьте его, не прикасаясь к спичкам, не добавляя и не убирая их.

Источник: Микалко М. Тренинг интеллекта.

Психологические термины: креативность, инсайт.

Тема 11. ВНИМАНИЕ

Значение внимания в жизни человека

Внимание проявляется в психических процессах: мы всматриваемся, вслушиваемся, принимаемся, мы обдумываем задачу. Оно может быть направлено на объекты внешнего мира или на собственную внутреннюю жизнь. Обычно выражено в мимике, в позе, в движениях. В значительной степени внимание определяет эффективность любого вида деятельности. С его помощью все психические процессы становятся полноценными.

Понятие внимания

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Направленность – осознанный или неосознанный выбор объекта. Сосредоточенность – отвлечение от всего, что к объекту не имеет отношения.

Виды внимания

Непроизвольное – пассивное, вынужденное, навязывается человеку особенностями раздражителя (сила раздражителя – громкие звуки, яркий свет, сильный толчок, резкий запах; новизна, необычность, оригинальность; движение; незавершенность; контраст; величина и форма; соответствие раздражителя внутреннему состоянию, потребностям человека).

Произвольное – управляется сознательной целью и требует волевых усилий. Субъективно воспринимается человеком как состояние напряжения. Выработалось в результате трудовых усилий, поэтому его называют еще волевым, активным, преднамеренным. Вначале у ребенка проявляется в подчинении поведения речевой инструкции взрослых, а по мере овладения речью – в подчинении поведения собственной речевой инструкции.

Послепроизвольное («высший уровень профессионального внимания») – носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы "входит" в работу (благодаря навыкам): интересными и значительными становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат.

Свойства внимания

Внимание означает связь сознания с определенным объектом, сосредоточенность на нем и характеризуется свойствами, определяющими его особенности. Устойчивость – длительность привлечения внимания к объекту. Концентрация – степень или интенсивность сосредоточенности. Распределение – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Переключение – скорость перехода от одного объекта к другому. Объём (ограничен) – количество объектов «одновременно» отчётливо находящихся в сознании.

Внимание и привычка

Нас поражает всё новое, но часто мы не можем сказать, какого цвета обои у нас в комнате или глаза у близкого человека. Привычку принято называть врагом и сном внимания.

Способы управления вниманием

Привлечь внимание – через внутренние и внешние причины появления непроизвольного внимания. Удержать внимание сложнее – надо сохранять возможности постоянно раскрывать в объекте новое содержание, поддерживать интерес через активные действия с ним.

Некоторые правила сосредоточенной работы

1) Не все отвлечения вредны: 5 – 10 минут каждого часа умственной работы достаточны для отдыха (физические упражнения, самомассаж, гимнастика для глаз...).

2) Создание соответствующей характеру работы обстановки.

3) Учитывать, что сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. В полнейшей тишине сосредоточенная работа затруднительна.

4) Ориентироваться на благоприятные для умственной работы периоды в течение дня. Согласно экспериментам пик нашей активности приходится на 5, 11, 16, 20 и 24 часа. В эти периоды облегчено достижение максимальной концентрации внимания.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Упражнения

«Две минуты на тренировку ума»

Это упражнение для укрепления сконцентрированной работы ума, который страдает от «разбросанности» и неспособности сосредото-

точиться на главном. Смотрите, не отрываясь, в течение двух минут на секундную стрелку наручных часов. Сосредоточьте все свое внимание на секундной стрелке и не позволяйте никаким другим мыслям отвлечь ваше внимание. Весь ваш мир сейчас сосредоточен в этой маленькой стрелке, соберите в кулак всю волю, чтобы не отвлекаться и делать это упражнение правильно. Если вы будете делать это упражнение не менее трех раз в день, то уже спустя 21 день вы сможете заметить существенные перемены к лучшему в концентрации, энергетических уровнях и общей гибкости и живости ума.

«Мыслительный скороход»

Разум человека может быть натренирован настолько, что он станет способным на многое, ранее трудновообразимое. Для того чтобы ускорить работу ума, нужно его как следует разогреть. Возьмите любую газету или журнал. В первой попавшейся статье найдите первое попавшееся вам на глаза существительное (например, слово «здоровье» в рубрике «Страничка здоровья»). Теперь в течение пяти минут как можно быстрее и без остановки запишите все, что в вашей голове ассоциируется со словом «здоровье». По истечении пяти минут проведите минутное расслабление, например за счет глубокого дыхания, и продолжайте работу над своим учебным проектом, работой.

Источник: Шарма Р. СуперЖизнь!

2. Управление вниманием

Профессор Икин читал лекции по биологии в облике выдающихся биологов прошлого (рис. 14). Верхний ряд: в центре – сам Икин, слева – в облике Уильяма Гарвея, справа – Чарльза Дарвина, нижний ряд слева направо в облике Уильяма Бомона, Грегора Менделя, Луи Пастера.

Источник: Грановская Р. М. Элементы практической психологии.



Рис. 14. Профессор Икин читает лекции студентам

Психологические термины: *аттенционные способности.*

Тема 12. РЕЧЬ

С помощью речи мы не только общаемся со своими современниками, но и осуществляем связь поколений, взаимосвязь самых разных цивилизаций. *Речь* – естественный звуковой язык, т.е. система фонетических знаков, организованная на основе лексического и синтаксического принципов. (Фонетика – от греч. *phōnē* – звуковой, голосовой; акустические и артикуляционные свойства звуков данного языка. Лексика – от греч. *lexikos*; – вся совокупность слов, словарный состав языка. Синтаксис – от греч. *syntaxis*; – способы соединения слов (и их форм) в словосочетания и предложения).

Функции речи:

1. Обозначения, т.е. связь слова со всеми образами сознания.

Звук, издаваемый животным, передаёт его состояние (страх, голод и пр.). Человек посредством слов передаёт своё представление о предмете или явлении.

2. Обобщения.

3. Коммуникативная (передача знаний, отношений, чувств).

Структура речевого общения:

1. Значение и смысл слов, фраз. Важны точность употребления слова, его выразительность, доступность, смысл интонаций.

2. Речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный); модуляции высоты голоса (плавная, резкая); тональность голоса (высокая, резкая); ритм (равномерный, прерывистый); тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий); интонация, дикция речи. Наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

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

Речевое воздействие имеет целью изменить или сформировать установки (взгляд на вещи), или произвести сдвиг мотивов, т.е. изменить отношение человека к чему-либо.

Виды речи:

Устная – посредством произнесения слов вслух и восприятия на слух; *письменная* – посредством письменных знаков; *внутренняя* – обслуживает процесс мышления конкретного человека.

Свойства речи:

- *содержательность* – количество выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительность и соответствие действительности;
- *понятность* – синтаксически правильное построение предложений, а также применение в соответствующих местах пауз или выделение слов с помощью логического ударения;
- *выразительность* речи, её эмоциональная насыщенность (вялая или яркая, энергичная речь);
- *воздействие* речи – степень влияния её на мысли, чувства, волю других людей, на их убеждения и поведение.

Культура речевого общения

Это свободное владение языком, имеющим сложную структуру: литературный язык, просторечие, профессиональная лексика, ненормативная лексика. Умение говорить предполагает умение точно формулировать свои мысли, излагать их доступным для собеседника языком, ориентироваться на его реакцию. Технология речевого общения включает в себя такие элементы, как установление контакта с партнёром, передача информации, слушание, постановка вопросов, перефразирование, аргументирование, нейтрализация замечаний, принятие решения, выход из контакта. В вербальном общении (вербальный – от лат. устный, словесный) человек опирается на активный словарь при выражении собственных мыслей (все слова, используемые им в речи), осуществляя кодирование информации, и на пассивный словарь при слушании других (все слова когда-либо воспринятые), осуществляя декодирование (расшифровку) речи других людей.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Запоминание фраз

При восприятии фраз, превышающих семь слов, разборчивость резко снижается. Ограничениями кратковременной памяти определяются не только средняя глубина фразы, но и средняя длина слов. Как установлено, частота слов длиной от одного до четырех слогов составляет в разных языках от 90 до 99 % суммарной частоты всех слов. Более длинные слова (от пяти до девяти слогов) встречаются значительно реже – начинает сказываться ограниченность объема кратковременной памяти, а слова еще большей длины употребляются весьма

редко. Изобретатель азбуки для слепых Брайль пришел к выводу, что нельзя использовать более шести базовых точек при конструировании этой азбуки. Таким образом, барьер кратковременной памяти направлял развитие не только естественных языков, но и искусственных знаковых систем. Ограниченность объема кратковременной памяти подтверждается резким изменением в легкости запоминания. Например, 400 испытуемым предложили посмотреть рекламный раздел журнала в течение 20 минут и тут же перечислить те заголовки, которые им запомнились. Большинство испытуемых – 64 % – вспомнили заголовки, которые содержали менее шести слов, а заголовки, которые состояли из шести и более слов, запомнили лишь 13 % из них.

Источник: Грановская Р.М. Элементы практической психологии.

2. Методы аргументации

Метод сравнения. Когда сравнения подобраны удачно, это придаёт выступлению яркость и большую силу внушения. «Крагуевский театр оказался в тяжёлом финансовом кризисе, и специалисты-финансисты предложили распустить театр, обосновывая это неоспоримыми показателями. Развернулась живая, бурная дискуссия. Последним выступил известный югославский эллинист и произнёс краткую, но впечатляющую речь: «Когда в древней Греции какой-нибудь гражданин совершал небольшой проступок, ему запрещали три месяца играть на свирели. Если проступок был более серьёзным, то запрещали в течение шести месяцев посещать театр. Я вас спрашиваю: чем граждане Крагуева провинились перед богами, за что вы их столь сурово наказываете?» После этого никто больше не предлагал распустить крагуевский театр».

Метод «бумеранга» даёт возможность использовать «оружие» собеседника против него самого. «Демосфен, известный афинский государственный деятель и оратор, и афинский полководец Фокион были заклятыми политическими врагами. Однажды Демосфен заявил Фокиону: «Если афиняне разозлятся, они тебя повесят». На что Фокион ответил: «И тебя, конечно, тоже, как только образумятся».

Источник: Мицич П. Как проводить деловые беседы.

3. Речь учителя в начале урока

Сегодня мы будем говорить о том, что каждого человека делает чуточку счастливее. Как творить счастье своими руками? Как создать вокруг себя атмосферу, в которой всем будет хорошо, в которой ото-

греется даже самое холодное сердце и растает самая большая обида? О чем мы будем сегодня говорить, что обсуждать? Я попробую загадать вам загадку, как в передаче «Что, Где, Когда»: Если это есть, то мы приходим на работу энергичными и жизнерадостными. Если это есть, к нам домой с удовольствием приходят друзья и им у нас хорошо. – Что это такое? – Уют.

Через домашний уют или его отсутствие мы неосознанно выражаем своё отношение к себе, к своим близким и друзьям, показываем, как мы их любим, ценим, заботимся. Некоторые люди, кажется, награждены способностью создавать вокруг себя уют от природы. Другие вполне могут этому научиться. Но и те и другие нуждаются в том, чтобы совершенствоваться в этом направлении. Чему же мы будем учиться? – Создавать домашний уют. А как его создавать, какими современными средствами мы решим вместе. Какие-то интересные сведения расскажу я вам, какими-то вы поделитесь сами. У нас будет урок-исследование, урок путешествие в прошлое, настоящее и будущее. И начнем мы его с семейного совета. Кто обычно входит в семейный совет, если у нас большая полная семья? (папа, мама, бабушка, дедушка, брат, сестра, дети, внуки, собака). Сейчас каждая из вас войдёт в роль одного из членов семьи и с позиции своей роли выскажет мнение о том, каким видит уютный дом, что хочется поменять. *Источник: Конкурсный урок технологии А. М. Беличенко.*

4. Метаязык или философский юмор?

* Деньги портят людей – так что у нас в основном народ хороший. * Нервные клетки не восстанавливаются, а жировые недохнут. * Мы, женщины, набираем вес, потому что накопленные с годами знания, опыт и мудрость не умещаются в нашей голове и начинают распределяться по всему телу. * Почему опоздал? Ударился об угол подушки и потерял сознание на два часа. * Как только дети начинают жить отдельно от родителей и на свои деньги, они начинают понимать, что они – не самые умные, а их родители – не самые глупые. * Что такое сорняк? Это растение, достоинства которого ещё не раскрыты. * Женщины уникальны: целый день ждать звонка, чтобы не взять трубку... * Кнопка с крестиком в правом верхнем углу экрана – портал в реальный мир.

Психологические термины: вербальное и невербальное общение.

Тема 13. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: ЭМОЦИИ

Понятие и характеристики

Эмоции (от лат. *emovere* – двигать и франц. *emotion* – возбуждать, волновать) – отражение личной значимости, оценки ситуаций для жизнедеятельности человека. Они отражают переживание жизненного смысла, явлений и ситуаций, отношения их объективных свойств к потребностям человека. Существенная черта – *субъективность*. Модальности: *стенические* (активизирующие); *астенические* (угнетающие); *амбивалентные* (противоречивые – «смех сквозь слёзы»). Характеристики: *направленность*(±), *степень напряжения*, *уровень обобщённости*.

Значение и функции эмоций

Являясь мотивами совершаемых действий, эмоции в одних случаях организуют деятельность, а в других – дезорганизуют её. Эмоции окрашивают наше отношение к миру и к себе, под их влиянием мы стремимся к тому, что доставляет нам радость, удовлетворение, и избегаем нежелательного. Под их влиянием изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции. Излишняя интенсивность и длительность переживаний вызывает нарушения в организме. *Функции*: оценка значимости ситуации или предмета; побуждение к действию; мобилизация резервов. Эмоции способствуют определению направления поиска для удовлетворения возникшей потребности или решения какой-то задачи. Эмоции успеха-неуспеха влияют на характер мотивации человека по отношению к выполняемой им деятельности.

1. Аффекты – интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки, при которых человек перестаёт себя контролировать и может не осознавать свои действия.

2. Собственно эмоции. От аффектов отличаются большей длительностью и присутствием сознательного контроля. Они – реакция на текущие, вероятные или вспоминаемые события.

Фундаментальные эмоции. Радость(+) – состояние, связанное с возможностью удовлетворить актуальную потребность. Удивление – не имеющая четкого знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Гнев(–) – состояние, как правило, протекаю-

щее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением препятствия на пути удовлетворения потребности. (Ревность и зависть – социальные формы гнева, в 2 – 3 года). Презрение (–) – состояние, порождаемое рассогласованием жизненных позиций человека и объекта его чувства. Страх (–) – состояние, связанное с реальной или воображаемой опасностью. (Стыд – социальная форма страха, страх осуждения, в 3 – 5 лет). Отвращение (–) – состояние, вызываемое чем-либо, что противоречит каким-либо принципам человека. Эмоции проявляются в мимике лица (лоб; брови; разрез глаз; складки щёк; губы).

3. Чувства. Ещё более длительные, чем эмоции психологические состояния, имеющие чётко выраженный предметный характер. Чувства отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Чувства – предмет воспитания.

4. Настроение. Самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Оно отражает бессознательную обобщённую оценку того, как в данный момент складываются обстоятельства. Настроение может сохраняться в течение нескольких дней, недель или стать устойчивой чертой личности (эта особенность делит людей на оптимистов и пессимистов).

Способы управления эмоциями

Две основные задачи: ослабить или усилить эмоции (когда теряется работоспособность и ослабляются творческие возможности). Деятельность не достигает успеха, когда человек чего-то совсем не хочет, либо когда он хочет этого чрезмерно. Эффективное самоуправление связано с осознанием жизненных целей и ценностей. Способы: «страсть вогнать в мышцы» (И.П. Павлов); «эмоциональным клапаном» может служить музыка; перевести внимание со значимости результата на технические детали; повысить информированность о том, что волнует; заранее подготовить отступные стратегии; временно отказаться от усилий по достижению цели; произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось»; посоветоваться, выговориться другу; общий эффект умеренного смеха («стационарный бег трусцой») в том, что мозг активно освобождается от продуктов обмена и возникает ощущение свеженности; активизация чувства юмора; деловой, доброжелательный климат в коллективе.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Мышечные зажимы и релаксация

Мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства. Многие испытывают скованность в незнакомой обстановке и сжимают кулаки при гневe. При страхе повышается тонус мышц, связанных с артикуляцией (изменяется голос), а также затылочных мышц, гнев и враждебность приводят к увеличению напряжения мышц головы и шеи. Этим часто объясняются приступы головной боли у лиц, испытывающих бурные, но внешне не выраженные чувства злости, обиды. Методы релаксации полезны, когда нужно быстро, за 5 – 10 минут, привести себя в спокойное состояние. Расслабление составляет элемент аутогенной тренировки, рекомендуемой для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги.

2. Игра «Азбука настроений» для детей 4 – 10 лет (рис. 15)

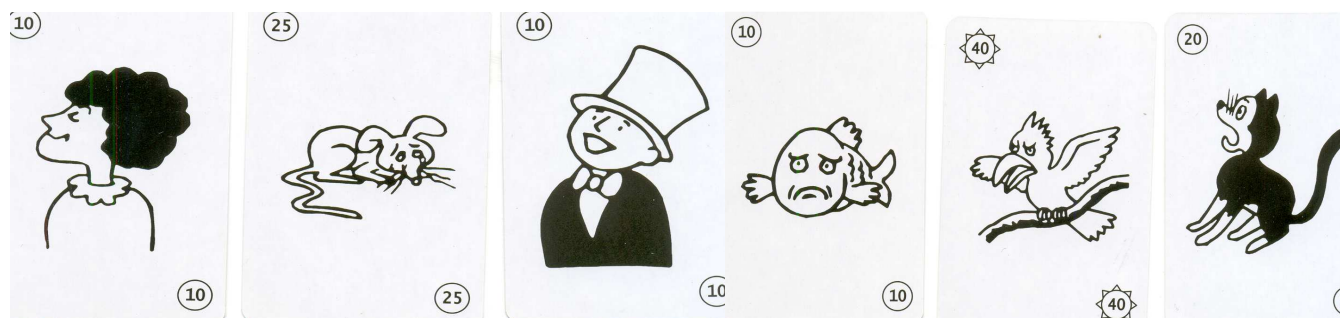


Рис. 15. Азбука настроений (радость, горе, самодовольство, испуг, агрессия, недовольство)

3. Эмоциональное заражение

«Майор Том Бриджес, офицер 4-го гвардейского драгунского полка, получил приказание отправиться в Сен-Кантен и выяснить, не появились ли там новые группы отставших солдат. На одной площади он обнаружил группу в сто или более человек, которые в изнеможении сидели на мостовой с полным безразличием ко всему происходящему. Бриджес понял, что эти люди смертельно устали. Поднять их не могли бы ни строжайший приказ, ни вежливая просьба, ни лесть. Казалось, большинство из них потеряло способность передвигаться после непрерывного марша, длившегося без пищи и отдыха тридцать шесть часов. И вдруг блестящая идея осенила весельчака майора. Зайдя в магазин игрушек, он купил детский барабан и свистульку. Барабан он прикрепил к своему поясу. – Вы сможете сыграть «Английские гренадеры»? – спросил он своего трубача. – «Так точно, сэр!» Минуту спустя эта пара уже маршировала по площади. Высокий дис-

кант игрушечного оловянного свистка четко и звучно выводил: «Английских гренадеров храбрее в мире нет». Они обошли площадь. Окрыленный энтузиазмом майора, трубач вкладывал все свои способности и душу в каждую ноту. А огромный, добродушный Бриджес усердно выстукивал на барабанах крошечными палочками, которые так комично выглядели в его ручищах. Поравнявшись с лежавшими прямо на мостовой солдатами, они торжественно проследовали мимо них. Вот и последний солдат. Дойдет ли до их сознания музыка, богатая традициями доброго старого времени? Вдохновит ли их энтузиазм майора, который прекрасно знает, как чувствуют себя бедные парни, и подействует ли на те струнки характера Томми (прозвище английского солдата), которые его так часто выручали? Искра дала вспышку! Одни со слезами на глазах, другие, громко смеясь, вскочили на ноги и начали строиться. Окаменевшие члены подчинились разбуженной воле. Подхватив слова песни «Английские гренадеры», солдаты длинной колонной двинулись за огромной фигурой, молотившей на игрушечном барабанах, и тяжело дышавшим трубачом. «Вперед, полковник, с тобой хоть в ад!» – напевал крепко сложенный ирландец, с трудом передвигая натруженные ноги.

Источник: Коупленд Н. Психология и солдат.

4. Игра для взрослых «Сокровищница жизненных сил»

Входящие в комплект карточки (рис. 16): Силы: Здоровья. Ответственности. Поющего сердца. Творчества. Терпения. Сотрудничества. Справедливости. Простоты. Свободы. Смелости. Воодушевленности. Красоты. Юмора. Здоровья. Благодарения. Любви. Веры. Совести. Самодисциплины. Чистоты. Памяти и Забвения. Счастья. Мужества. Честности. «Какая Сила важна для меня сейчас?»

Психологические термины: аффект, фрустрация, эмпатия.

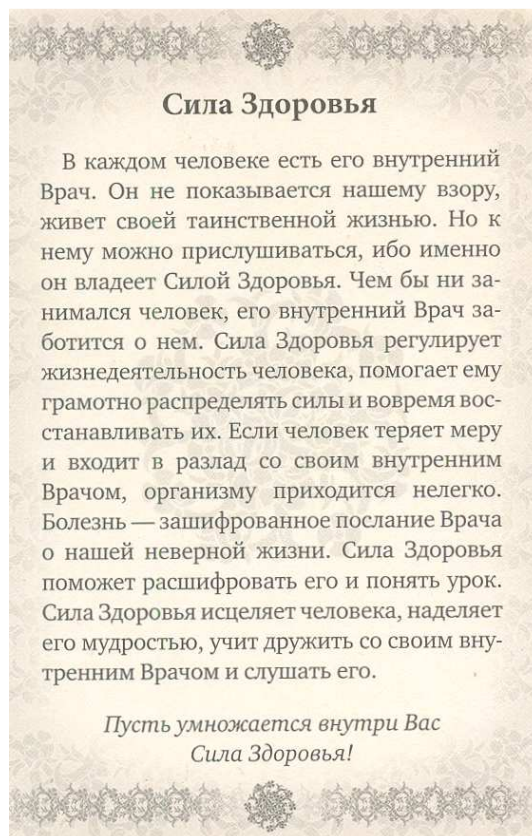


Рис. 16. Карточка игры

Тема 14. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: ВОЛЯ

Аристотель ввёл понятие воли в систему науки о душе, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля у Аристотеля выступала как фактор, способный изменять ход поведения: инициировать его, останавливать, менять направление и темп.

Понятие воли

Воля – социальное новообразование психики. Если эмоции лежат на низшем уровне эволюции психики, то воля является её вершиной. Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Внутренние, субъективные препятствия обусловлены поведением человека и могут быть вызваны усталостью, желанием развлечься, страхом, стыдом, ложным самолюбием, инертностью, ленью.

Функции воли

Общая функция воли – саморегуляция активности человека в затрудненных условиях жизнедеятельности – осуществляется через две конкретные – активизирующую (побудительную или стимулирующую) и тормозящую (например через волевое качество «выдержка»).

Особенности волевого поведения

Сущность воли – это потребность в преодолении препятствий, склонность к достижению далёких целей, к овладению труднодоступными предметами влечений. Волевое поведение является результатом взаимодействия многих сложных физиологических процессов мозга с воздействиями среды. Важную роль в преодолении затруднений на пути к достижению цели играет осознание ее значения, а вместе с тем и осознание своего долга. Воля предполагает самоограничение, сдерживание достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям. Особенность волевого поведения – в переживании состояния «Я должен», а не «Я хочу», хотя возможно совпадение волевого и импульсивного поведения «Я хочу исполнить свой долг»). Воля человека неразрывно связана с умственным и эмоциональным процессами. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Особенности волевого действия

Волевые действия различаются по сложности. Когда в побуждении ясно видна цель, переходящая в действие, говорят о простом волевом акте. В сложном волевом действии между побуждающим импульсом и непосредственным действием вклиниваются дополнительные звенья. Фазы волевого акта: возникновение побуждения и постановка цели; стадия обсуждения и борьба мотивов; принятие решения и планирование; исполнение. Борьба мотивов сопровождается напряжением, переживанием внутреннего конфликта между доводами разума и чувствами, между «хочу» и «должен». Сущность волевого действия не в борьбе мотивов и не в принятии решения, а в его исполнении. Воспитанная воля – единство слова и дела.

Особенности волевого усилия

Если мотив – то, ради чего совершается действие, то волевое усилие – то, посредством чего осуществляется действие в затруднённых условиях, т.е. одно из средств реализации мотива и цели. Волевое усилие – это сознательная мобилизация человеком своих психических и физических возможностей для преодоления препятствий. Волевое усилие переживается как сознательное напряжение, находящее разрядку в волевом действии. Оно пронизывает все фазы волевого акта.

Волевоe развитие человека

Воля характеризует достигнутый уровень сознательной саморегуляции поведения. К волевым свойствам относят настойчивость, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержку, организованность, ... Слабоволие характеризуется такими понятиями, как лень, трусость, упрямство, беспринципность, безынициативность...

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Волевоe развитие личности

а) «Улица во все времена вносила свои коррективы в воспитание будущей личности. ...это более всего сказывается на сленговых словечках, да и на самой манере речи. Толя выучился говорить, небрежно «пробрасывая» то согласные, то гласные. Словом, в его речи хозяйничала анархия, и одно это могло раз и навсегда закрыть путь в актёрство.... Осенью 1939 года в Доме культуры завода «Каучук» заслуженный артист РСФСР Василий Васильевич Куза набирал учеников в любительскую театральную студию. Толя Папанов прочитал

ученику великого Вахтангова прозу, стихи, басню и привёл педагога в смятение. Куза откровенно объяснил ему, каким суровым препятствием стала его вульгарная речь с дурной дикцией. Толя клятвенно обещал всё исправить. Его зачислили в студию. Он в самом деле улучшил свою речь и даже с успехом играл в одном из спектаклей». б) «Не миновала Папанова участь его поколения: осколком снаряда ему оторвало пальцы на ноге, повредило стопу, и он был обречён до конца жизни оставаться инвалидом.... В октябре 1942-го решил поступать в ГИТИС. На вступительные экзамены юный инвалид войны пришёл, хромая и опираясь на палочку. Экзамены принимал великий мхатовский актёр и педагог Михаил Михайлович Тарханов. – Я бы тебя взял, – сказал после прослушивания Тарханов, – ты парень одарённый. Но как с ногой-то? Сможешь ходить без палки? Толя вновь клятвенно пообещал: не посрамит доверие. Недавняя медсестра фронтового санитарного поезда как могла старалась помогать Папанову. Ей самой становилось больно, глядя на его мучительные приседания то на одной, то на другой ноге. Но вскоре, так же бледнея от боли, он отбросил палку. К концу выпускного курса уже танцевал. Всем казалось, что двигается Папанов легко и изящно».

Источник: Журнал «Биография». 2007. № 11.

2. Исследование волевых качеств методом наблюдения

Волевые качества отражают *активирующую и сдерживающую функции воли* и в целом характеризуют целеустремленность. *Признаки дисциплинированности*: сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте); добровольное выполнение правил, установленных коллективом (класса, членами кружка, группой товарищей по труду, спорту); недопущение проступков (уход без разрешения с занятий, неявка на воскресник и т. п.); соблюдение хорошего поведения при изменении обстановки. *Признаки самостоятельности*: выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание); умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. д.); умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав; умение соблюдать вырабо-

танные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности. *Признаки настойчивости*: стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т. д.). *Признаки выдержки*: проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.); умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении); умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке. *Признаки организованности*: соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держать в порядке книги, рабочее место, предметы труда и развлечений); планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки; умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки. *Признаки решительности*: быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений; проявление решительных действий в непривычной обстановке. *Признаки инициативности*: проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации; участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других; активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов; стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

Шкала *силы волевых качеств*: 5 – качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – развито, 2 – слабо развито, 1 – не присуще (можно 3, 7 и т. д.). Общая оценка – среднеарифметическое: 4 и выше – сильно. Если волевое качество определенной силы и устойчивости проявляется только в одном виде деятельности – это влияние мотива, интереса к данной деятельности, если в двух и более видах деятельности – это, скорее всего, качество личности.

Психологические термины: борьба мотивов, произвольность.

Тема 15. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ: ТЕМПЕРАМЕНТ

Индивидуально-типологические особенности личности характеризуют наличие в структуре психики свойств, типично присущих любому человеку, но индивидуально различных в их проявлении. К ним относятся темперамент, характер, задатки и способности.

Понятие темперамента

Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение черт, от tempero – смешиваю в надлежащем соотношении) – «характерная для человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой». (Б. М. Теплов). Темперамент проявляется через активность и эмоциональность.

Темперамент – биологический фундамент личности

Автор	Чем обусловлены черты темперамента?
Гиппократ (V в. до н.э.) и Гален (II в. до н.э.)	– особенностями обменных процессов, преобладанием действия в них свойств одной из четырёх циркулирующих жидкостей: крови (лат.sanguis), желчи (греч.chole), слизи (лимфы, флегмы, греч.phlegma), черной желчи (греч.melaina)
И.П. Павлов (1951 г.)	– типом нервной системы, её основными свойствами (передаваемыми по наследству физиологическими особенностями) – уравновешенностью, силой и подвижностью процессов возбуждения и торможения. (Возбуждение – это функциональная активность нервных клеток и центров коры головного мозга. Торможение – это затухание активности нервных клеток и центров коры головного мозга)

Сопоставление типологий темперамента

Автор	Типы темперамента			
	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
Гиппократ-Гален				
Э. Кречмер	Циклотимик (пикник)	Иксотимик (атлетик)	–	Шизотимик (астеник)
У. Шелдон	Висцеротоник (эндоморфный тип)	–	Соматотоник (мезоморфный тип)	Церебротоник (эктоморфный тип)
И.П. Павлов	Сильный, уравновешенный, подвижный	Сильный, уравновешенный, инертный	Сильный, неуравновешенный	Слабый

Сила нервных процессов – способность выдерживать влияние раздражителей внешней среды (чувствительность, выносливость).

Уравновешенность нервных процессов – это особенности соотношения возбуждения и торможения (равновесие).

Подвижность нервных процессов – это способность возбуждения и торможения быстро сменяться один другим (время реакции).

Характеристика типов темпераментов*

Тип темперамента	Тип ВВД	Характеристика нервных процессов возбуждения и торможения		
		по силе	по уравновешенности	по подвижности
САНГВИНИК (приспосабливается быстро и легко к новым условиям)	Сильный	Сильный	Уравновешенный	Подвижный
ХОЛЕРИК (готов к быстрой реакции, поэтому раздражителен, вспыльчив, нетерпелив)	Безудержный	Сильный	Неуравновешенный	Подвижный
ФЛЕГМАТИК (настойчивый и упорный, терпелив и сдержан)	Инертный	Сильный	Уравновешенный	Малоподвижный
МЕЛАНХОЛИК (высокая чувствительность и впечатлительность)	Слабый	Слабый	Неуравновешенный (внутренне)	Малоподвижный

* Темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движения (темп, скорость реакции, возбудимость и тормозимость).

Тест «Формула темперамента»

У человека может быть выражен не один тип темперамента, а несколько, а именно: холерик (%) + меланхолик (%) + флегматик (%) + сангвиник (%) = 100 %. Если проявления темперамента составляют 40 % и выше, то данный тип темперамента доминирует, если до 19 % – черты выражены слабо, от 0 до 9 % – черты не присущи.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Наблюдаем за проявлениями типов темперамента (рис. 17)

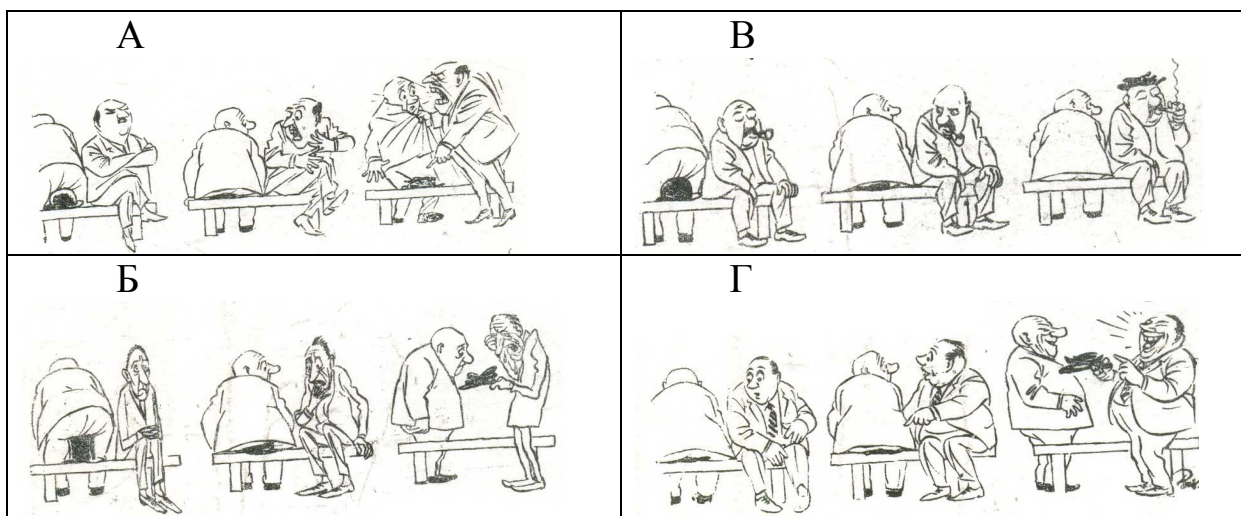


Рис. 17. Типы темперамента

«Опоздали в театр – в партер не пускают»

Четыре человека опоздали в театр. Первый быстро сообразил, что можно попытаться пройти на верхние ярусы и поспешил туда. Второй вступил в спор с билетёром, доказывая, что часы в театре спешат, он никому не помешает, даже попытался силой отстранить билетёра. Третий сохранил спокойствие. Подумал: «Первое действие вряд ли интересно. Пойду в буфет, подожду антракта». Четвёртый огорчился: «Не везёт мне, как всегда». Постоял немного и ушёл.

«Ворота города заперты и стража спит»

Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты и стража спит. Первый сел на землю и запричитал: «Вот не везёт, стоило в кои веки раз выбраться из дому, и такое невезение! До утра далеко, ещё и дождь пойдёт», – пробормотал он сквозь слёзы. «Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!», – горячился второй, дубася кулаком в ворота. «Друзья, сохраняйте спокойствие, сядем и подождём, летняя ночь коротка», – успокаивал попутчиков третий. «Зачем сидеть и ждать? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в неё пролезем», – взял в свои руки инициативу четвёртый.

Источник: Грановская Р.М. Психология в примерах.

Психологические понятия: сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов, темперамент.

Тема 16. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ: ХАРАКТЕР

*Посей поступок – пожнешь привычку,
посей привычку – пожнешь характер,
посей характер – пожнешь судьбу*

Характер (греч. *charakter* – чеканка, отпечаток, примета, признак) – совокупность устойчивых свойств человека, выражающих его отношение к себе, другим людям, вещам, обществу и определяющих его поведение в типичных обстоятельствах (проявляющихся в типичных для него способах, формах поведения). Это особые приметы, которые человек приобретает живя в обществе.

В характере человека как бы заложена программа типичного его поведения в типичных обстоятельствах. *Знать характер* человека – значит знать существенные его черты. Характер – результат воспитания и самовоспитания, т.е. прижизненное образование и может изменяться в течение всей жизни. Характер определяет поведение человека, но в то же время он формируется в поведении.

Что влияет на формирование характера?

Наследственность (темперамент); природная и культурная среда; целенаправленное воспитание; самовоспитание, активность личности.

Раньше других в характер человека закладываются такие черты, как доброта, общительность, отзывчивость, а также противоположные им качества: эгоистичность, черствость, безразличие к людям.

<i>Классификация черт характера</i>	
По направленности личности	По связи с психическими процессами
<i>Отношение к миру:</i> позитивность, оптимизм	<i>Волевые:</i> решительность, настойчивость, инициативность
<i>Отношение к деятельности:</i> энтузиазм, исполнительность	<i>Эмоциональные:</i> впечатлительность, вспыльчивость, отзывчивость
<i>Отношение к людям:</i> доброта, общительность	<i>Интеллектуальные:</i> любопытность, находчивость, сообразительность
<i>Отношение к себе:</i> уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства	

В характере ребенка сохраняются и закрепляются в основном такие черты, которые постоянно получают поддержку (положительные подкрепления). Чтобы сформировать новую черту характера, необходимо создать ситуацию, при которой ученик впервые пережил бы соответствующее данной черте психическое состояние, а затем это состояние закрепить, сделать устойчивой чертой личности ученика.

Особенности формирования характера:	
желание + выработка больших и малых привычек + постепенность + устранение эмоциональных барьеров	
В дошкольный и младший школьный период	Оформляются черты характера, проявляющиеся в отношениях с людьми, потому что расширяется сфера общения ребенка с окружающими за счет новых друзей, взрослых (учителей)
В подростковом возрасте	Активно развиваются и закрепляются волевые черты характера, базовые нравственные, мировоззренческие основы
К окончанию школы	Характер человека можно считать в основном сложившимся

Типология характеров по локусу субъективного контроля

Интрапунитивный тип личности – люди с внутренним локусом контроля (ЛК). Люди с внешним ЛК разделены на два типа: *экстрапунитивный* тип – те, кто связывают результаты своих действий, поступков с поведением и деятельностью других людей; *импунитивный* тип – считают, что определяющую роль в результатах их действий играют внешние объективные условия, обстоятельства, случай.

Акцентуации характера

У 20 – 50 % людей некоторые черты характера столь заострены, чрезмерно развиты в ущерб другим качествам, что происходит своеобразный «перекос» характера, в результате ухудшается взаимодействие с людьми, появляются затруднения и конфликты. Леонгард выделил 4 типа акцентуированных личностей: *демонстративная* (авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков), *педантичная* (ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность), *застравающая* (патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолюбие, подозрительность, склонность к ревности, настойчивость), *возбудимая* (недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации). С

годами акцентуации могут сглаживаться или усиливаться, перерастая в неврозы или психопатии.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Прием создания ситуации успеха "Даю шанс":

«Я стояла с мадемуазель Муше и советовалась с ней, что выбрать почитать для практики французского языка. – Возьми повесть Вольтера, ну хоть "Кандида", это читается легко. Я сунула руку в книги Вольтера и не глядя вытащила очень объемистую, тяжелую, вызвав энергичный протест моей советчицы. – Не прочтешь, тяжело, скучно, а главное, начав, надо непременно кончить. Неоконченная книга, как недоеденные куски на тарелке, портят людям характер... Что-то упрямое встало во мне, я объявила: «Раз взяла, значит закончу, вот увидите, закончу!» И, жертвуя свободным временем, стойко держась сказанного слова, я начала изо дня в день читать свой объемистый томище, читать не предвидя никакой радости, назло себе, почти с отчаянием. Я то и дело заглядывала в нумерацию страниц, чтобы узнать, сколько еще осталось. А чувство долга вмешивалось, а воспитание характера требовало: читай дальше! Держись! Мне казалось, я глупею с каждой страницей... Я снова с первой страницы начала читать своего Вольтера, сказав себе: "Буду теперь всерьез!" "Всерьез" означало приложить от себя работу, а не просто хлопать и моргать глазами по страницам... Чтобы книга вам что-то дала, вы ей сами должны дать отдачу, получение – вечная двойца процесса жизни!»

Источник: Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать.

2. Черты характера: упорство приносит успех

Эдисон провел 10 тысяч неудачных опытов, прежде чем изобрел электрическую лампочку. Когда его попросили поделиться секретами своего успеха, он ответил: «Я столько раз терпел неудачу, что мне ничего не оставалось, как преуспеть. Я просто исчерпал весь запас неудач». Начните называть свои проблемы «вызовами» или «испытаниями» и рассматривайте их как возможности проверить на прочность свой характер и получить новый толчок для роста и совершенствования. Вызовы судьбы будут встречаться постоянно, но победитель должен научиться любить их, извлекать из них уроки и стремиться к их разрешению.

Источник: Шарма Р. СуперЖизнь!

Психологические термины: поисковая активность.

Тема 17. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ: ЗАДАТКИ И СПОСОБНОСТИ

Значение и взаимосвязь задатков и способностей

В том, что люди отличаются друг от друга по своим способностям, мы убеждаемся, когда наблюдаем за их работой, сопоставляем их достижения, сравниваем темпы духовного роста. Человеческие способности, отличающие человека от других живых существ, составляют его природу, но сама природа человека – продукт истории.

Человек вступает в мир, наделённый совокупностью природных свойств и задатков, а его способности формируются в деятельности и определяют его подготовленность к ней. При этом способности являются функцией не только задатков, но прежде всего развития, в которое задатки входят как предпосылки или условия. Наследственны не сами психические способности в их конкретном психологическом содержании, а лишь органические предпосылки их развития, которые обуславливают, но не предопределяют одаренности человека и возможностей его развития. Наследственное и приобретенное в конкретных особенностях личности образуют неразложимое единство.

Характеристика задатков

Задатки – это генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылки) формирования и развития способностей. Совокупность тех задатков, которые составляют природную предпосылку развития способностей, называется *одарённостью*.

Между задатками и способностями большая дистанция – весь путь развития личности. Включаясь в развитие индивида, задатки сами развиваются, т. е. преобразуются и изменяются. Задатки *многозначны* (могут развиваться в различных направлениях), но они не «нейтральны» по отношению к будущим способностям. Индивидуальные задатки *избирательны*, неодинаковы по отношению к разным видам деятельности. Так, особенности зрительного анализатора скажутся именно на способностях, требующих участия данного анализатора. Однако, например, развитие музыкальных способностей композитора может существенно зависеть и от того, найдет ли он творческие замыслы, сюжеты, адекватные его техническим средствам, и технические средства, адекватные его замыслам.

Склонности и интересы

Задатки прежде всего проявляются в склонностях к определенному виду деятельности (потенциал специальных способностей) или в повышенной любознательности ко всему (потенциал общих способностей). Между всесторонним развитием способностей и интересов существует при этом теснейшая взаимосвязь: с одной стороны, развитие способностей совершается в деятельности, которая стимулируется интересами, с другой – интерес к той или иной деятельности поддерживается ее успешностью, которая, в свою очередь, обусловлена соответствующими способностями.

Характеристика способностей

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности; это закрепленная в индивиде система обобщенных психических деятельностей; сложная синтетическая особенность личности, которая определяет ее пригодность к деятельности. В отличие от навыков, способности – результаты закрепления не способов действия, а психических процессов («деятельностей»), посредством которых действия и деятельности регулируются. Способности могут различаться по качеству, направленности, уровню или масштабу. В основе одинаковых достижений могут лежать различные способности, в то же время одна и та же способность может быть условием успешности различных видов деятельности. Это обеспечивает возможности широкой *компенсации способностей*.

Одним из важных моментов в процессе обучения и воспитания является вопрос о *сензитивных* («чувствительных») *периодах*, благоприятствующих становлению тех или иных способностей. Способности человека материализуются в продуктах его деятельности, поэтому между ними существует глубочайшая взаимосвязь и теснейшее взаимодействие. Результаты деятельности, обобщаясь и закрепляясь, входят как «строительный материал» в построение его способностей. Способности квалифицируют личность как субъекта деятельности.

Структура способностей

С расширением сфер трудовой деятельности и появлением все новых видов ее у человека формировались и новые способности. Способности и их структура зависят от исторически изменяющихся форм разделения труда и подразделяются на:

а) *общие* (успехи в различных видах деятельности: умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т. д.) и *специальные* (успехи в отдельных видах деятельности: способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т. д.);

б) *теоретические* (склонность к абстрактно-логическому мышлению) и *практические* (склонность к конкретно-практическим действиям);

в) *учебные* (успешность педагогического воздействия, усвоение знаний, умений, навыков, формирования качеств личности) и *творческие* (успешность в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений);

г) *способности к общению* (взаимодействие с людьми) и *предметно-деятельностные* (взаимодействие с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т. д).

Каждая способность имеет структуру в виде *опорных и ведущих свойств*. Например, опорным свойством способности к изобразительному искусству будет высокая природная чувствительность зрительного анализатора, развивающаяся в процессе деятельности: чувство линии, пропорции, формы, светотени, колорита, ритма. К опорным свойствам относятся также сенсомоторные качества руки художника и высокоразвитая образная память. К ведущим свойствам относятся свойства художественного воображения. Благодаря им улавливается существенное и характерное в явлениях жизни, производится обобщение и типизация, создается оригинальная композиция. Фоном этой способности выступает эмоциональная настроенность и эмоциональное отношение к воспринимаемому и изображаемому явлению.

Развитие способностей

Характер социальных условий препятствует или способствует развитию потенциальных способностей, обеспечивает или не обеспечивает превращение их в актуальные.

Первоначальный толчок к развитию целого комплекса способностей дают детские игры. В процессе игр происходит развитие многих двигательных, конструкторских, организаторских, художественно-изобразительных и других творческих способностей. Наиболее способствует развитию способностей творческая деятельность, которая заставляет ребенка думать. Необходимо соблюдать психологиче-

ские требования: создание положительного эмоционального настроения, поддерживающего интерес ребёнка к данному виду деятельности; творческий характер деятельности; оптимальный уровень трудности выполняемой деятельности.

Если выполняемая деятельность находится в зоне оптимальной трудности, т. е. на пределе возможностей ребенка («зона ближайшего развития»), то она ведет за собой развитие его способностей. Каждая способность имеет свой путь развития, в ходе которого она дифференцируется, формируется и отрабатывается. Рано проявляются дарования в искусстве, прежде всего в музыке. В отечественной психологии вопросу о музыкальных способностях посвящено большое исследование Б. М. Теплова. Вне области искусства, где творчество проявляется раньше, чем в науке, наиболее ранним является техническое изобретательство.

Для формирования способностей нужно, чтобы соответствующие психические деятельности обобщились и, став, таким образом, доступными переносу с одного материала на другой, закрепились в индивиде. Развитие совершается по спирали: реализация возможностей, которые представляет способность данного уровня, открывает возможности для развития способностей более высокого уровня.

Уровни развития способностей

Генотип определяет теоретически достижимые границы возможностей индивидуума, а среда и воспитание – насколько эти возможности будут практически реализованы. Существенным показателем значительности способностей в процессе их развития могут служить темп, легкость усвоения и быстрота продвижения.

Особенно высокие уровни развития способностей обозначают понятиями «мастерство», «талант» и «гений». *Мастерство* в любой профессии предполагает некое совершенство в конкретном виде деятельности, психологическую готовность к творческим решениям возникающих в ней проблем. Талант и гений различаются прежде всего по объективной значимости и вместе с тем оригинальности того, что



Борис Михайлович Теплов
(1896 – 1965)

они способны произвести. *Талант* характеризуется способностью к достижениям высокого порядка, но остающимся в принципе в рамках того, что уже было достигнуто. *Гениальность* неизбежно связана с незаурядностью в разных или даже во всех областях. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют целую эпоху в жизни общества, в развитии культуры.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Вербальный интеллект

Саше Селезнёву четыре с половиной года. Он ест огурец, констатирует: "Хрустит, как шаги по снегу..." Покончив с огурцом, констатирует: "Прошли". Два года спустя на заданные вопросы ответил: "Акробат? – Пропеллер с руками и ногами"; "Радуга? – радость дождя, краски природы"; "Взятка? – человек взял не в долг"; "Погода? – это импульс природы"; "Горе? – то, чего нельзя поправить"; "Совесть? – это когда человек познает себя и то, что он делает"; "Вечность? – неумолкаемое будущее"; "Зло? – явление ничтожного человека". Отвечать на подобные вопросы Саша назвал философствованием. А когда его спросили, кто такие философы, последовал немедленный ответ: "Расширители проблем".

«Хоровод – венок счастья». «Дурак – колесо, которое застряло». «Часовая гиря – бурлак, который тащит время». «Любовь – право на жизнь»... «Что такое нравственность? – Свой идеал». «Что такое стиль? – Своеобразие человека». «Что такое день? – Пространство новостей». «Что такое легенда? – Бывшая правда». «Саша, что ты думаешь о войне?» – «Война всегда будет, пока люди не научатся доверять друг другу». «Идея – всемогущая мысль». «Заблуждение – лабиринт думы». «Зоология – закон о праве зверя». «Шар – воздушный изумруд». «Подкова – герб счастья».

Источник: Человек – радость другого человека (афоризмы 6-летнего мудреца Саши Селезнева, записанные поэтом Е. Глушаковым).

2. История из биографии Демосфена

В юном возрасте Демосфен был потрясён тем, какое огромное воздействие на людей может оказывать искусство красноречия. С беспримерной энергией и упорством принялся он за преодоление своих недостатков. Чтобы усилить свой голос и добиться более глубокого дыхания, он упражнялся в произнесении длинных речей на бе-

гу или при восхождении на гору. Чтобы устранить недостатки произношения, он брал в рот мелкие камешки и добивался того, чтобы и при этом условии речь была чистой и внятной. В специальном подземелье наедине и подолгу мог заниматься упражнениями в ораторском деле. Чтобы не позволить себе выйти оттуда, он сбрасывал волосы с половины головы, придавая себе такой вид, который не давал возможности показаться на людях. Страстная любовь к делу, вера в свой талант, исключительная сила воли дали возможность Демосфену преодолеть недостаточность целого ряда важнейших способностей. Имя его окружено славой одного из величайших ораторов всех времён.

Источник: Теплов Б.М. Психология.

3. Тест Беннета

Тест ориентирован на выявление технических способностей. Известен как тест на техническую понятливость. Инструкция: Вам будет предложено 70 заданий технического характера, к которым даны варианты ответов. На выполнение всех заданий отводится 30 минут.

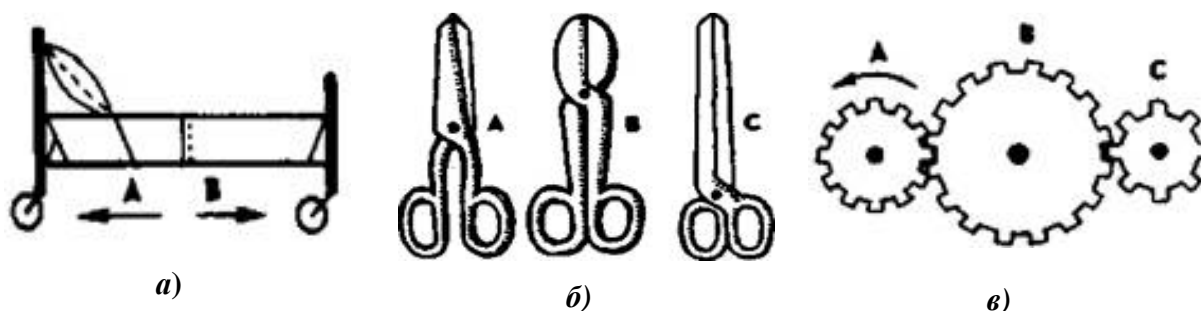


Рис. 18. Стимульный материал к заданиям

Задание № 16 (рис. 18, а) В каком направлении передвигали кровать в последний раз? а) В направлении стрелки А; б) в направлении стрелки В; в) не знаю.

Задание № 21 (рис. 18, б) Какими ножницами легче резать лист железа? а) Ножницами А; б) ножницами В; в) ножницами С.

Задание № 24 (рис. 18, в) Какая из шестерён вращается быстрее? а) Шестерня А; б) шестерня В; в) шестерня С.

Источник: Немов Р. Психология. Психодиагностика. Кн. 3.

Психологические понятия: одарённость, талант, гениальность.

Тема 18. ЛИЧНОСТЬ

Поступки отдельного человека могут как помочь сделать новые шаги к вершинам цивилизации, так и привести к полному исчезновению человечества с лица земли.

Понятие личности

Появившись на свет, человек включается в исторически сложившуюся систему общественных отношений, которая формирует его личность. Личность – это человек как член общества с устойчивой системой социально-значимых черт, которые определяют его нравственные поступки, имеющие существенное значение для него и окружающих. Личность – это системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующая уровень и качество отражённых в нём общественных отношений.

Соотношение понятий «индивид», «индивидуум», «индивидуальность», «социальная роль», «субъект»

Индивид – принадлежность к человеческому роду. *Индивидуум* (с лат. «неделимый») – человек представляет собой неделимое целое как в отношении взаимосвязи между мозгом и телом, так и в отношении психической жизни. *Индивидуальность* – непохожесть, уникальность, своеобразие отдельного человека. Личностью, приобщаясь к культуре, становятся, а индивидуальность отстаивают. *Социальная роль* – это совокупность прав и обязанностей, связанных с выполнением социально



Константин
Константинович
Платонов
(1906 – 1984)

значимой деятельности. *Личность* – единство индивидуальных способностей и социальных ролей, функций. *Субъект* – сознательно действующее лицо, активно влияющее на процесс и результат деятельности и отношений. «Быть личностью... означает быть субъектом деятельности, общения, самосознания». *Ценность быть личностью* означает смещение мотивации с потребления, в том числе интеллектуального на созидание, на не знающее границ творчество. Личность проявляется через вклады в других людей, через изменения в их жизни, которые мы производим своими действиями, поступками и деяниями. По мере развития личность становится активным сотворцом общественных отношений, опыта и ценностей.

Структура личности (К.К. Платонов)

(Рис. 19, критерий – соотношение социального и биологического)

1. «*Направленность*» – система доминирующих мотивов и ценностей личности (влечения, желания, интересы, идеалы, убеждения, мировоззрение).

2. «*Опыт*» объединяет знания, навыки, умения и привычки, приобретённые путём обучения.

3. «*Индивидуальные особенности психических процессов*» как формы психического отражения: ощущения, память, мышление, чувства...

4. «*Биопсихические свойства*» – темперамент, половозрастные свойства, органические изменения.

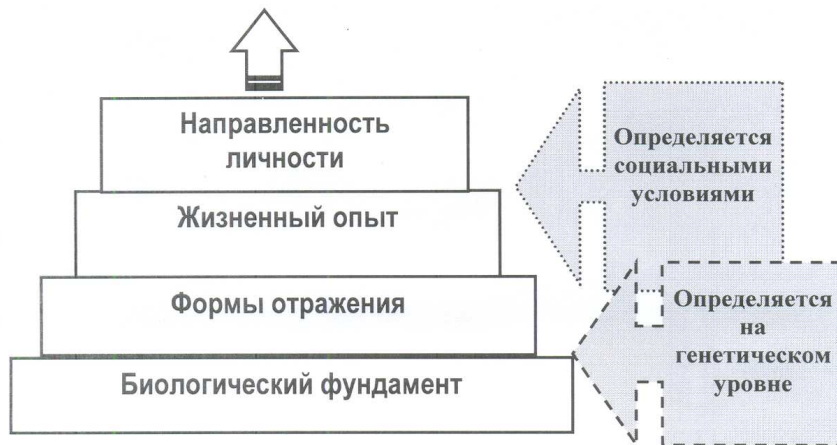


Рис. 19. Структура личности по К.К. Платонову

Этапы становления личности

1. *Адаптация* – процесс усвоения действующих ценностей и норм, овладения средствами и формами деятельности, тем самым уподобления индивида другим членам общности.

2. *Индивидуализация* – процесс разрешения противоречия между необходимостью «быть как все» и стремлением к персонализации.

3. *Интеграция* – процесс разрешения противоречия между стремлением быть идеально представленным в общности и потребностью общности принять лишь те его способности, что способствуют её развитию и потому развитию его самого как личности в группе.

Выделение главных этапов в развитии личности связывают с развитием самосознания. По образному выражению А.Н. Леонтьева, личность «рождается» дважды. *Первое рождение* относится к до-

школьному периоду и связано с установлением *иерархических отношений мотивов*. Ребёнок способен преодолевать собственные непосредственные побуждения ради чего-то другого, социально значимого. *Второе рождение* личности относится к подростковому возрасту и выражается в появлении стремления и *способности осознавать свои мотивы*, а также проводить активную работу по их подчинению и переподчинению. Это способность к сознательному руководству собственным поведением (самоосознанию, самовоспитанию).

Стихийные механизмы формирования личности

Механизм сдвига мотива на цель; механизм идентификации; механизм принятия и освоения социальных ролей.

Концепция человеческой личности (С.Л. Рубинштейн)

Это реальный живой человек из плоти и крови; ему не чужды внутренние противоречия, у него имеются не только ощущения, представления, мысли, но также и потребности, и влечения; в его жизни бывают конфликты. Но сфера и реальная значимость высших ступеней сознания у него всё ширятся и укрепляются. Эти высшие уровни сознательной жизни не надстраиваются внешним образом над низшими; они всё глубже в них проникают и перестраивают их; потребности человека становятся подлинно человеческими потребностями; ничего не утрачивая в своей природной естественности, они сами, а не только надстраивающиеся над ними идеальные проявления человека всё в большей степени превращаются в проявления исторической, общественной, подлинно человеческой сущности человека.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Механизм развития личности: сдвиг мотива на цель

У мамы есть цель воспитать ребенка аккуратным. Ребёнок, напротив, желает активно исследовать мир, а аккуратность накладывает ограничения на свободу действий. Но для ребенка очень значимы хорошие отношения с мамой, поскольку она для него один из самых главных источников познания, тепла, заботы, ласки, любви. Имея мотив хороших отношений с мамой, ребенок по возможности выполняет ее требования. Постепенно он начинает осознавать объективные преимущества того, что он аккуратен: приятно быть чистеньким и «красивым», получать одобрение и восхищение окружающих. Аккуратность приобретает для него самостоятельную ценность. Так мотив ребенка "хорошие отношения с мамой" смещается на цель мамы ("акку-

ратность"). Механизм действует на положительном эмоциональном фоне отношений.

2. Заметки практикующего психолога

О людях талантливых

Талантлив каждый, только каждый в своем. И имя Легион тем, кто прямо-таки развил в себе талант быть Несчастливыми. Они научились это делать классно. Такие люди ухитряются устроить себе Проблемы буквально на пустом месте, они найдут Кошмар в любой ерунде, а свои Несчастья лелеют, как любимое дитя. Они себе неприятности ищут, создают и, самое главное, потом их воодушевленно переживают.



• *И этих людей вы вспомните без напряжения. Если все-таки напряглись, включите телевизор и погрузитесь в очередное многосерийное произведение пережЕвательного искусства. Несчастные переживания – золотое дно искусства. И, похоже, вечное.*

Талант, тем более красивый талант, всегда привлекал поклонников. А тут с красотой все в порядке: теплая лирика и прозрачность печали... Океаническая глубина безмерного отчаяния...

• *А если учитывать эффект катарсиса, то есть способность искусства представлять зло в привлекательном свете, то мастера быть Несчастливыми без учеников не останутся.*



В этой череде глупостей есть один светлый момент: если есть Талант (и Искусство) быть Несчастливым, то также есть (и воспитывается) умение и талант быть Счастливым. Так? Тогда давайте этим и займемся.

Не мешай мне обижаться!

Только не рассказывайте мне, что ваша душевная погода зависит не от вас. Ваш ВНУТРЕННИЙ мир – это мир ВАШ, и все декорации ставятся и снимаются там только вами.

• *То, что вы этого не видите, весьма прискорбно.*

Слушайте историю. Ванька как-то решил обидеться на меня и уже надулся. Но ситуация там была настолько смешная, что Шурик, стоявший рядом, просто давился от смеха, ну и Ванька за ним тоже

прыскал и обидеться никак не мог. Хотел, но не мог – Шурик мешался! Но вот Ваня собрался с силами и крикнул брату: "Не мешай!" Шурик убежал, и Ваня благополучно обиделся.

- *Класс??*

Из всех возможных реакций Ваня выбрал для себя обиду. Естественно было смеяться, душа тянулась к смеху, но Ваня решил настаивать на своем решении, на своем выборе: на обиде. Впрочем, через несколько лет, когда обиды будут отработаны и выучены, войдут в плоть души, они, конечно, станут "абсолютно естественными".

- *И Ваня будет искренне возмущаться тем, кто скажет, что свои обиды он выбирает сам.*

Да, и анекдот: когда мои детишки только учились ходить – и падать, они не знали еще, как на свои падения реагировать.

- *Действительно: то вот смотрел на папу, а вот брык – и земля под носом. Было одно – стало другое. И вот он теперь смотрит на родителей и по выражению их лиц пытается осмыслить: это КАТАСТРОФА или ПРИКЛЮЧЕНИЕ? А мы с мамой сговорились и дружно стали сопровождать каждое падение детишек веселыми криками "Ура!" Результат? Сплошные детишкинские "Ура!" – и никто не плакал.*



Чудеса, которые делаете вы

В мире своей души вы умеете делать ничуть не меньше, чем любой из детишек. Вы, как и каждый ребенок, – Волшебники и много раз в день совершаете в своей душе великие чудеса: пускаете плакать дождь и возмущаете волны гнева – тем, что поверили в неизбежность дождя и убеждены в правоте возмущения.

***В ВАШЕЙ ДУШЕ
ПРОИСХОДИТ
ТО, ВО ЧТО ВЫ
ВЕРИТЕ***

Вы же рукой стираете тучи, взглядом разгоняете облака, словом успокаиваете разбушевавшееся море – тогда, когда вашей рукой, взглядом и словом движет вера.

- *Здесь и разгадка: все это делаете не сами вы, а ваша Вера.*

Во что поверите, то в вашей душе и будет.

Источник: Козлов Н. И. Философские сказки для обдумывающих житье.

3. Открытое письмо в школьную газету

«Это открытое письмо направлено против возмутительного исключения из школы одного из моих товарищей по классу и моего дру-

га. Я действительно возмущён вашей чёрствостью и недостатком понимания и сочувствия. Говорят, что мой друг был «лишён права посещать школу с позором», потому что был пойман на жульничестве во время экзаменов. Мой друг сказал мне, что он не жульничал, и я верю моему другу. Он сказал, что он проверял одну дату – важную дату нашей истории, – он хотел убедиться в правильности указанной даты, и в таком случае она действительно должна была быть проверена. Я думаю, вам не всегда удаётся понять причины того, что мы делаем. Вы вменяете в вину то, что человек пытался проверить точность? Или вы предпочитаете, чтобы он запятнал свою репутацию невежеством? Каково же тогда назначение экзаменов? Они увеличивают наши достижения в учёбе? Или они инструмент, приносящий страдания, оскорбления и глубокую обиду человеку, который так старался преуспеть? Один из преподавателей сказал моему другу перед всем классом, что если школа слишком трудное место для него и он вынужден обманывать, чтобы удержаться здесь, то будет лучше перейти в другую школу. Я лично был оскорблён этим замечанием. Мне стыдно за мою школу. Неужели всё это время её двери не были открыты для всех, кто хотел прийти в неё и быть вместе с нами? Есть вещи ещё более важные в этом мире, чем демонстрация власти и силы, более важные, чем месть, наказание и обида. Вы, те, кто занимается образованием, вы должны закрыть двери неведению, предубеждению и низости. Если мой друг не получит извинения за нанесённую его гордости и самоуважению обиду и не будет восстановлен, я не вернусь в школу. Искренне, и надеюсь на действия, с уважением, Дибс».

Источник: Экслейн В. Игровая терапия в действии.

4. Жизненные цели

Исследователь Арктики Шмидт в 14 лет определил свои жизненные цели. Он написал их, а когда подсчитал, оказалось, что для их осуществления нужно около 240 лет. Он понимал, что все эти цели осуществить физически невозможно, и вычеркнул второстепенные. Оказалось, что на их реализацию нужно около 120 лет. Это были самые важные цели, и он уже ничего вычеркнуть не мог. Он умер в 64 года, и к этому времени осуществил практически все свои цели.

Источник: Ковалёв В. Мечты и цели.

Психологические термины: индивид, индивидуальность, индивидуум, социальная роль, личность, субъект.

Тема 19. Я-КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Личность несводима к её сознанию и самосознанию, но она и невозможна без них (С.Л. Рубинштейн).

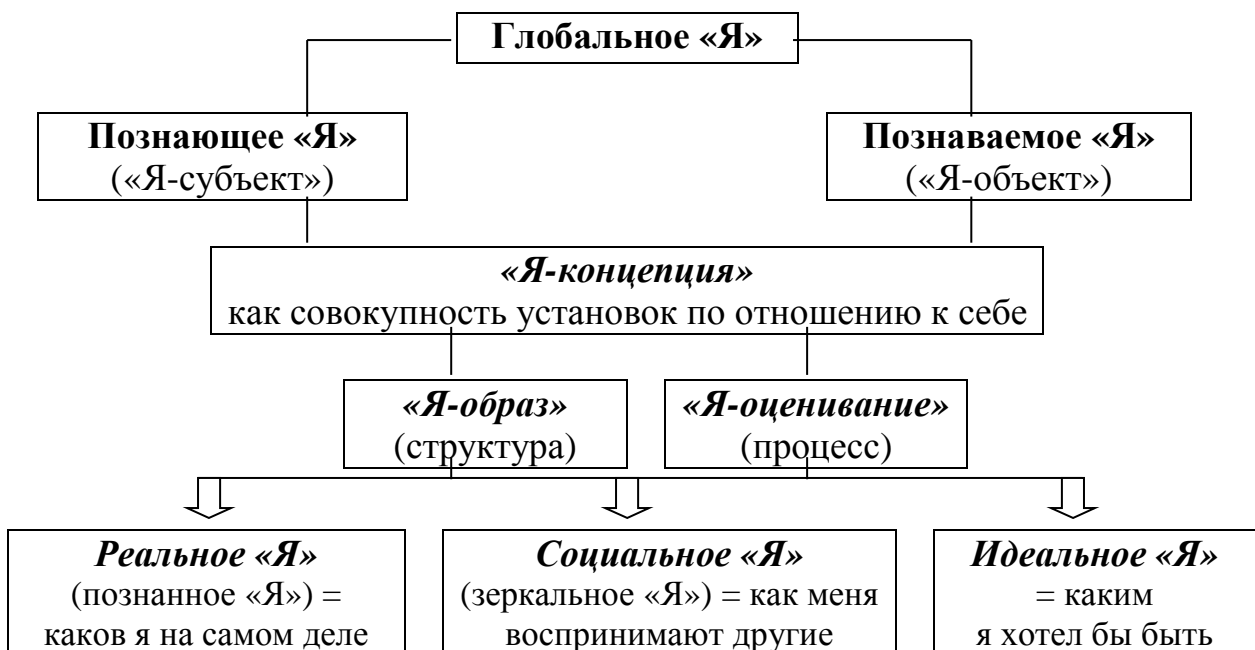
Образ «Я» включает в себя три компонента:

- 1) *познание себя*: представление о способностях, внешности...;
- 2) *эмоционально-оценочный*: самоуважение, самокритичность...;
- 3) *поведенческий (волевой)*: стремление быть понятым, завоевать симпатии, повысить свой статус...

Источниками оценочных суждений человека о себе являются социокультурные стандарты и нормы социального окружения; социальные реакции других людей (их субъективное восприятие); индивидуальные критерии и стандарты, усвоенные человеком в жизни.

Структура «Я-концепции»

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности, «теория» самого себя.



Я-реальное мотивирует текущую активность, определяет выбор ближайших целей, уровень притязаний, особенности общения. Я-идеальное служит сохранению самоуважения, определяет выбор социальных статусов и ролей, долгосрочные цели и средства их достижения. Я-зеркальное – источник формирования Я-концепции, регулирует поведение. Расхождение между Я-реальным и Я-идеальным –

источник стремления к развитию, самосовершенствованию, но может быть и источником внутрличностного конфликта.

Соотношение между Я и Мое

Моё («эмпирическое Я») – совокупность всего того, что человек может назвать своим: семья, предки, творческие достижения. Включает в себя три подсистемы: материальное Я – тело, одежда, дом и другая собственность; социальное Я – то, чем признают данного человека окружающие; духовное Я – способности, склонности, особенности, привычки. Существует опасность отождествления Я-концепции с «моё» и подчинение ему личности.

Отрицательная Я-концепция

Поведение человека с отрицательной Я-концепцией выражается в слабой вере в себя, боязни получить отказ, низкой самооценке, активном поиске социального одобрения. Люди с негативной Я-концепцией с трудом осознают, что они успешны и способны совершать хорошие поступки. Они могут демонстрировать агрессивное поведение, поддаются влиянию группы.

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Упражнение «Великий мастер»

У каждого есть то, что он делает действительно хорошо, в чём он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» – например, пеших прогулок, приготовления кофе и т.п., причём надо убедить в этом остальных участников. Консультант спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Источник: Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога.

2. Я-концепция актрисы Кейт Уинслет на основе интервью

К. У. Но, по-моему, зрелость – это как раз умение принять иррациональность жизни, беспричинность каких-то из ее поворотов.

Вопрос: Для Вас осознание этого отменяет горечь расставания?

К. У.: Не отменяет. Но ведешь себя все-таки иначе. Конструктивно, а не деструктивно. Например, после развода я начала более или менее серьезно заниматься фитнесом. А я это дело никогда не любила – всегда считала, что обязанности эти велосипеды крутить ни

у кого нет... И даже определенная склонность к полноте убедить меня в нужности фитнеса не могла – в детстве меня дразнили «пузырем», но потом я как-то незаметно «сдулась» и всю эту борьбу современной цивилизации за худобу не поддерживала. Даже судилась с изданиями, которые публиковали меня в полный рост на обложках и при этом фотошопили до балетных кондиций или ввали насчет того, что я днюю и ночью в спортзале. Но потом я перестала вообще трогать эту тему – своей фигуры. Меня слишком просто было обвинить в лицемерии: стою я в своем 10-м размере и с «Оскаром» и рассказываю, что люди имеют право на полноту. Ненавижу лицемерие: про право быть таким, как ты есть, честно рассказывать, имея 16-й размер!.. Так вот, я начала тренироваться. Не для фигуры. Просто после развода, к тому же развода публичного, я решила, что надо заботиться о себе, о своем здоровье. Детям я нужна сильной. Я должна быть максимально здоровой версией себя! И по этой же причине я никак не комментировала наше с мужем расставание. Дети мои уже в том возрасте, когда могут маму «прогуглить». И что – на них высыплются из Google ее обида и отчаяние? О нет. ...Я не верю в то, что если я не нахожу в себе способа и способности преодолеть ужас изменения обстоятельств моего существования, внешнего и внутреннего, кто-то может это сделать. Эту работу я должна произвести сама, хоть это и больно. Это как роды – никто за меня этого не мог сделать, никому не поручишь родить твоего ребенка. Моя главная терапия – это работа».

Источник: журнал Psychologies. № 70. 2012. С. 20 – 25.

3. Упражнение «Негативное и позитивное Я»

Процедура. Учащиеся записывают на листке список причин, по которым они не могут полюбить себя. Учитель просит пометить все то, что относится к общим правилам, принципам: «Любить себя нескромно» и прочее, а также предложения, содержащие негативные высказывания родителей или других близких людей. Останется список недостатков, приписываемых себе самим человеком.

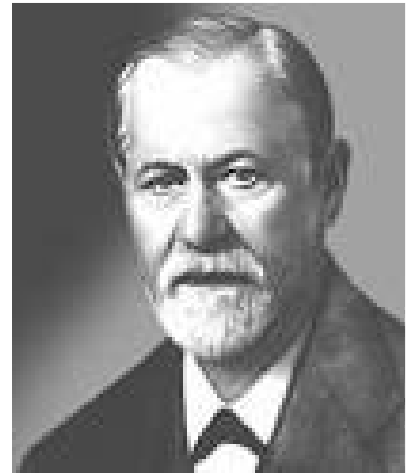
Обсуждение. Как и когда формируется негативная Я-концепция? Как могут повлиять на ее формирование другие люди? Как соотносятся Я-концепция и самооценка? Как влияют позитивная и негативная Я-концепции на поведение? Почему важно любить и уважать себя? Как в недостатках можно увидеть достоинства?

Психологические термины: Я-концепция, Я-идеальное, Я-зеркальное.

Тема 20. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ: ОБЗОР

Теории личности отражают научные представления о природе человека и помогают понять, почему люди ведут себя так, как они это делают в действительности. Их основные положения образуют фундамент, на котором моделируются и проверяются взгляды на личность. Разнообразие теоретических направлений обещает углубить и обогатить наше понимание природы человеческой личности.

3. Фрейд: основной фундамент личности закладывается в очень раннем возрасте, до пяти лет, и переживания раннего детства играют критическую роль в формировании взрослой личности. Человек рождается с определенным количеством половой энергии (либидо), которая затем проходит в своем развитии через несколько психосексуальных стадий, коренящихся в инстинктивных процессах организма. Действительно значимые аспекты поведения человека оформляются и направляются импульсами и побуждениями, всецело находящимися вне сферы сознания (если они начинают осознаваться или открыто выражаться в поведении, это встречает сильное внутреннее сопротивление человека). Неосознаваемый материал может выразиться в замаскированной или символической форме. Уровни психической жизни: сознание, предсознательное, бессознательное (рис. 20). Структура личности: «Ид (Оно)» (прин-



Зигмунд Фрейд
(1856 – 1939)

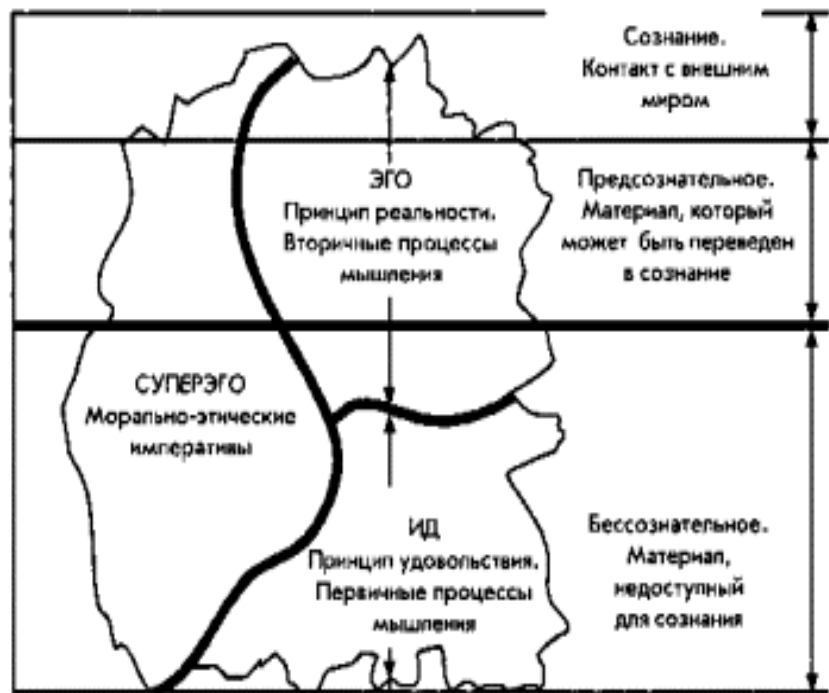
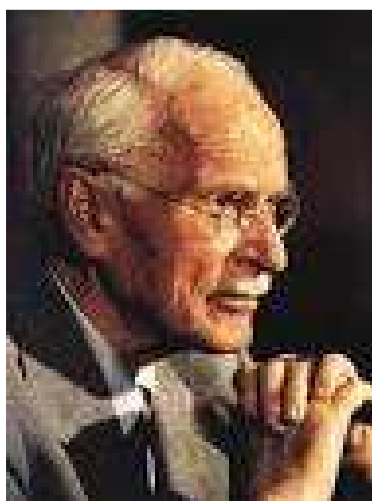


Рис. 20. Структура личности

цип удовольствия) – исключительно примитивные, инстинктивные и врожденные аспекты личности, нечто темное, хаотичное, не знающее законов, не подчиняющееся правилам. «Ид» (Оно) связано с инстинктивными биологическими побуждениями (еда, сон, дефекация, копуляция), которые наполняют наше поведение энергией. «Эго (Я)» – (принцип реальности) – компонент, ответственный за принятие решений. «Суперэго (СверхЯ)» (принцип нормативности) – морально-этическая сила личности (Совесьть + Эго-идеал).



Карл Густав Юнг
(1875 – 1961)

К.Г. Юнг: люди мотивированы силами и образами, происхождение которых уходит вглубь истории эволюции (врождённое бессознательное). В коллективном бессознательном содержится всё духовное наследие человеческой эволюции, возродившееся в структуре мозга каждого индивидуума. Оно состоит из «архетипов», мощных первичных психических образов. *Архетипы* – врождённые идеи или воспоминания, которые predisполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определённым образом (анима, анимус, персона, тень, самость). Юнг ввёл понятие двух типов личностной ориентации, или жизненных установок: *экстраверсия* (ориентация на внешний мир) и *интроверсия* (ориентация на внутренний мир).

ной ориентации, или жизненных установок: *экстраверсия* (ориентация на внешний мир) и *интроверсия* (ориентация на внутренний мир).

$\text{Душа} (\equiv \text{личность}) = \text{Эго} + \text{Личное} + \text{Коллективное}$ $\text{бессознательное} \quad \text{бессознательное}$



Рис. 21. Пирамида потребностей

А. Маслоу: человек всегда находится в процессе становления. Каждому из нас брошен вызов – мы все стоим перед задачей наполнить нашу жизнь смыслом. Люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной (рис. 21). Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают

и потребности имеют иерархичную структуру. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилия человека. Потребности в порядке их очередности: физиологические потребности; потребности безопасности и защиты; потребности принадлежности и любви; потребности самоуважения; потребности самоактуализации, личного совершенствования.



Абрахам Маслоу
(Авраам Маслов)
(1908 – 1970)

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Почему Юнг сегодня в моде

За пределами разума. «Юнг предлагает нам путь к гармонии. Нам предстоит оставить привычку верить лишь в то, что можно измерить и взвесить. И научиться доверять интуиции и воображению.

Три «Я». Наша личность в юнгианском представлении организуется вокруг трех элементов: эго и двух бессознательных. Эго – центр сознания, то, что позволяет каждому из нас оставаться собой и ощущать себя человеком. Личное бессознательное состоит из «забытых» тягостных воспоминаний и чувств, вытесненных из эго. Особая психическая реальность «коллективное бессознательное» существует вне конкретного человека и задолго до нашего рождения. Она населена персонажами древнейших мифов и наиболее значимыми образами культуры человечества. Мы наследуем ее, приходя в этот мир. Если ребенку во сне протягивают яблоко, в душе его обязательно шевельнется на миг смутное воспоминание об утраченном рае – пусть даже никто еще не рассказывал ему историю Адама и Евы.

Наследие человечества. Передаваемое из поколения в поколение коллективное бессознательное – хранилище всех типических реакций рода человеческого (страха, интуитивного предчувствия опасности или, например, любви). Это общие для всех людей эмоциональные реакции и стереотипы поведения, которые проявляются в виде архетипов. Присутствуют архетипы и в структуре личности. Важнейшие из них – архетипы персоны и тени. Персона – наше публичное лицо, маска, которую мы «надеваем», подстраиваясь к ожида-

ниям окружающих и добиваясь того, чтобы быть понятым и принятым. А тень – те черты нашей личности, которые мы не признаем из-за их неприемлемости. Чаша Грааля и философский камень, жертвующие собой герои и спящие красавицы – классические примеры архетипов, которые формируют наше восприятие реальности и определяют наше поведение.

Другой пол внутри нас. Мы все бисексуальны, утверждал Юнг, по крайней мере, в психическом отношении. В любой женщине присутствует мужская часть – ее анимус, архетип мужского начала. И не только присутствует, но и развивается: все мужчины, оставляющие след в ее жизни (отец; учитель; первый возлюбленный; герой фильма...), образуют элементы ее анимуса, мужского архетипа. Так же и мужчине приходится выстраивать отношения с женщиной в себе – со своей анимой, архетипом женского. Без анимы и анимуса мы никогда не смогли бы представить, что значит быть влюбленными, уверял Юнг. Ведь влюбляясь, мы находим в другом человеке черты своей анимы или своего анимуса, то есть какую-то часть самих себя.

В поисках смысла. Цель жизни состоит в том, чтобы перейти от Эго, нашей «маленькой личности», к большому «Я», индивидуации. Этот процесс поиска гармонии, целостности, осмысленности – своего рода второе рождение человека. К середине жизни наше эго формируется полностью, но удовлетворенными оказываются далеко не все потребности души.

Рецепт достойной жизни. Юнг предупреждает: мы далеки от ангельской безмятежности, и «жизнь под знаком полной гармонии», без всяких трудностей была бы для нас «скучной и гнетущей», даже более того – «нечеловеческой». Путь индивидуации, который он предлагает, может проходить через работу над собой, анализ снов, медитацию, молитву, созерцание, размышления на бумаге... Вы скажете – мистика, идеализм, наивность? Для кого-то – возможно. Но разве чистый рационализм делает нас намного счастливее? Дает ли он ответы на наши главные экзистенциальные вопросы: как приблизиться к счастью, преодолеть страдание, любить, быть любимыми, противостоять болезням, потерям, смерти? В 1946 году один из давних друзей спросил у Юнга: как необходимо поступать, чтобы достойно закончить свой жизненный путь? И Юнг ответил: «Жить собственной жизнью». Главное, жить – вот и все.

Источник: журнал PSYCHOLOGIES, июнь 2012, № 74.

2. Сила бессознательного: ошибки по Фрейду

Пропустить нужный поворот, оттягивать важную встречу, по ошибке послать страстное сообщение не тому мужчине...

История 1. «Я защитила диплом и словно провалилась в черную дыру – совсем ничто не радовало и ничего не хотелось... Меня спасла моя музыкальная школа. Я приходила туда, даже когда у меня не было занятий: чтобы попасть на концерт или просто пообщаться с приятными людьми. Постепенно жизнь наладилась. А недавно я поругалась со своим молодым человеком. В отвратительном настроении шла домой. *И вдруг... обнаружила себя у дверей музыкальной школы*».

История 2. «Яркие отношения закончились разрывом. Я долго переживала... Когда страсти улеглись, у меня завязался роман с коллегой. И вдруг мой бывший мужчина зашел к нам в офис по делу. Увидели друг друга, поздоровались... Он ушел, а я, получив пару игривых sms от сослуживца, *ответила: «Я безумно тебя хочу!»* – и, о ужас, *отправила не ему*, а тому, кто только что снова возник на моем горизонте... Мы вместе уже пять лет».

История 3. «По дороге с дачи мы позвонили маме, сказали, что заедем. Она была не в духе, говорила резко... Но ехать все равно было надо. Дорога к маме почти совпадает с дорогой домой, только поверни раньше. *Я знаю этот маршрут наизусть, но тогда пропустил все повороты* и в результате доехал почти до дома!»

История 4. «В 14 лет я заболела желтухой и попала в инфекционное отделение. Обычно в больницах дети заводят друзей, играют, даже влюбляются. Но мне совсем ничего не хотелось в этих холодных казенных стенах цвета пыльного подорожника... Прошло много лет. А я даже не замечала, что не ношу желтую одежду и не ем желтые продукты. Бананы – иногда, но вот нагло-оранжевую хурму, которая напоминала мне мои больные глаза... Это обнаружилось случайно, когда я стала писать диплом по восприятию цвета и поняла, что вокруг меня вообще нет ничего желтого. Вероятно, не обнаружив непосредственных виновников моей болезни, бессознательное вынесло приговор ни в чем не повинному оттенку...».

Источник: журнал PSYCHOLOGIES, февраль 2012, № 70.

Психологические термины: либидо, личное бессознательное, коллективное бессознательное, архетип, самость, самоактуализация.

Тема 21. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

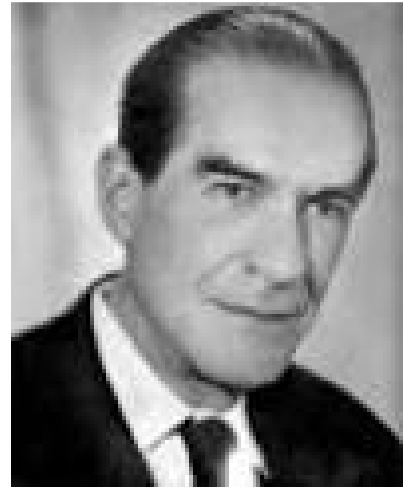
Создание теории деятельности в 1920 – 1930 гг. связывают с именами отечественных психологов, которые опирались на труды Л. С. Выготского (Рубинштейн сформулировал принцип единства сознания и деятельности; Леонтьев разработал проблему общности строения внешней и внутренней деятельности). Базовый тезис теории: «не сознание определяет деятельность, а деятельность определяет сознание».



Выготский
Лев Семёнович
(1896 – 1934)



Рубинштейн
Сергей Леонидович
(1889 – 1960)



Леонтьев
Алексей Николаевич
(1903 – 1979)

Понятие деятельности

Деятельность – это внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая целью; это активное взаимодействие человека со средой, в которой он достигает сознательно поставленную цель, возникшую в результате появления у него определённой потребности.

потребность → мотив → цель → деятельность

Цель – сознательный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлена активность человека.

Деятельностный подход в развитии личности

Важный «принцип единства сознания и деятельности» предполагает, что через деятельность выражается личность человека, но через деятельность она же и формируется. *Ведущий тип деятельности* – это деятельность, от которой зависят основные изменения личности

(новообразования) в данном возрасте: 0 – 1 год – непосредственно-эмоциональное общение; 1 – 3 года – предметно-манипулятивная игра; 3 – 6 лет – сюжетно-ролевая игра; 6 – 10 лет – учебная деятельность; 10 – 15 лет – интимно-личностное общение; 15 – 18 лет – учебно-профессиональная деятельность.

Две взаимосвязанные стороны деятельности

1. Содержательная или предметная: предмет и содержание деятельности определяют развитие интеллектуальной сферы личности.

2. Нормы человеческих отношений: построение отношений с другими людьми в деятельности и соблюдение общественных норм поведения определяет личностное развитие.

Основные виды деятельности

Игра имеет целью преимущественно сам процесс игры, получение удовольствия, а не тот практический результат, который с её помощью достигается. *Учение* (учебная деятельность) имеет целью научение, т.е. усвоение информации и овладение способами действия. *Труд* (трудовая деятельность) имеет целью создание общественно полезного продукта в виде материальных ценностей или же в виде духовного или организационного продукта.

Структура деятельности

Общая формула деятельности	По психическим функциям её компонентов	Элементы по этапам выполнения
$D = Od. + Id. + Kd. + Kor.$ Д – деятельность; Од. – ориентировочные действия: осмысливание условий, выбор способа действия, инструмента; Ид. – исполнительные действия; Кд. – контрольные действия: проверка результата на его соответствие эталону; Кор. – коррекционные действия: возврат на Од. или Ид. в зависимости от ошибок	$D = Y + C + M$ Y – умственный компонент; C – сенсорный компонент; M – моторный (двигательный) компонент	<i>Движения</i> – произвольные или непроизвольные телесные двигательные акты (процессы). <i>Действие</i> – относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение одной простой текущей задачи (застегнуть пуговицу и т.д.). <i>Операция</i> – совокупность действий для достижения какого-то промежуточного этапа деятельности (обработка детали на данном этапе; захват преступника; поход в кино)

Этапы формирования двигательного навыка

1) Становление навыка: построение двигательной программы, т.е. системы команд, от центральной нервной системы к мышцам-исполнителям. Цель \longrightarrow Двигательная задача (требования) \longrightarrow Поиск внешнего характера движения, его конструкции.

2) Постепенное упрочнение и совершенствование двигательной программы: оформляется характер движений, исключаются лишние действия, совершенствуется рабочая поза, движения становятся плавными, экономичными, уменьшается время выполнения операции.

3) Автоматизация и стабилизация навыка: действия выполняются не глядя, зрительный контроль сбивает. Человек ориентирован на творчество, что способствует росту мастерства.

Взаимодействие навыков

Существенное значение для правильного понимания и рациональной организации выработки навыков имеют: *интерференция* – это тормозящее взаимодействие навыков, при котором уже сложившиеся навыки затрудняют образование новых либо снижают их эффективность; *перенос* – это распространение положительного эффекта от упражнения одного навыка на другие.

Факты, исследования и применение психологических знаний

Перенос и интерференция действий

Явление переноса обуславливается наличием похожих и тождественных элементов в старом и новом навыках, общих приемов выполнения соответствующих действий. * Навыки лепить и рисовать помогают ребенку овладеть навыком писать. * Навык опиливания напильником облегчает овладение приемами резания металла ножовкой.

Интерференция происходит, когда новый навык включает в себя движения, противоположные усвоенным ранее и ставшие привычными. * Левостороннее и правостороннее движение на дорогах. * Для правки круглого материала (гвоздя) требуется наносить удары по выпуклостям, правка листового материала требует ударять молотком не по выпуклым местам, а по краям. * Проба (30 с.): сначала Z, потом Σ .

Психологические термины: потребность, мотив, цель, ведущий тип деятельности, навык, умение, интериоризация, экстериоризация, интерференция, перенос.

Тема 22. КОМПЕНСАТОРНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Компенсаторные формы поведения

Человек, имеющий и осознающий какой-либо свой недостаток (физический или умственный), стремится его как-то компенсировать, используя разные способы:

1. Исправление недостатка путём напряжённых усилий.
2. Компенсация недостатка в одной области достижениями в другой области.
3. Психологическая защита.
4. Смотреть на окружающий мир сквозь призму своего несчастья, проявляя мнительность, пессимизм, озлобление.
5. Приспособление к установкам окружающих людей.

Понятие психологической защиты

Когда интенсивность потребности нарастает, а условия ее удовлетворения отсутствуют, поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты. Защитное поведение позволяет человеку "уйти от угрожающей реальности" или преобразовать угрозу от тех проблем, которые пока он не может решить (потеря любви...). Психологическая защита – это подсознательная стратегия, защищающая разум (сознание) от чувства тревоги, от негативных, травмирующих личность переживаний. Результатом успешной защиты является прекращение импульсов, провоцирующих тревогу. Неуспешная защита оказывается не в состоянии сделать это и поэтому вызывает их постоянное повторение.

Психологические защитные механизмы

По теории Фрейда защитные механизмы некоторым образом искажают реальность, чтобы мы могли лучше справиться с ситуацией.

Отрицание. Когда действительность для человека весьма неприятна, он "закрывает на нее глаза", прибегает к отрицанию ее существования. "Этого не может быть" – он проявляет безразличие к логике, не замечает противоречий в своих суждениях.

Подавление. Удаление желания из сознания, так как его "нельзя" удовлетворить. Неприятные признания самому себе и соответствующие переживания как бы вытесняются из сферы сознания и не влияют на реальное поведение. Психическая энергия подавленных желаний

присутствует в теле человека независимо от его сознания и находит свое болезненное телесное выражение. Результатом подавления является демонстративное безразличие к данной сфере реальности.

Рационализация. Разумное оправдание поступков и действий, противоречащих нравственным нормам и вызывающих беспокойство через а) оправдание своей неспособности что-либо сделать; б) оправдание нежелательного действия объективно сложившейся ситуацией.

Формирование реакции (инверсия). Подмена действий, мыслей, чувств, отвечающих подлинному желанию противоположными поведением, мыслями, чувствами.

Проекция. Переадресуй свои недостатки «другому». Отрицательные качества человек бессознательно приписывает другим, как правило, в преувеличенном виде.

Регрессия. Возвращение к более раннему, примитивному способу реагирования.

Замещение. Оно выражается в частичном, косвенном удовлетворении неприемлемого мотива каким-либо нравственно допустимым способом.

Сублимация – трансформация, преобразования инстинктивной реакции в иную, социально приемлемую (творчество).

Факты, исследования и применение психологических знаний

1. Сублимация

Сублимация – «успешная защита». Если первичную энергию можно представить в виде реки, которая периодически выходит из берегов, разрушая дома и причиняя ущерб, то сублимация – это построение дамб и прорытие отводных каналов. Они, в свою очередь, могут быть использованы для выработки электроэнергии, ирригации засушливых земель, разбивки парков. Исходную энергию реки удастся направить по социально допустимым или культурно приемлемым каналам. Сублимация, в отличие от других защитных механизмов, действительно снимает и полностью устраняет напряжение.

Сублимация – один из высших и наиболее эффективных защитных механизмов человека. Она реализует замещение инстинктивной цели в соответствии с высшими социальными ценностями. Формы замещения разнообразны. У взрослых это не только уход в мечту, но и уход в работу, религию, всевозможные увлечения. Замещается не сам объект (неприемлемый на приемлемый), а способ взаимодействия

с ним. В общем случае сублимация – процесс, ведущий к переориентации реагирования с низших, рефлекторных, форм на высшие, произвольно управляемые и способствующие разрядке энергии инстинктов в иных (неинстинктивных) формах поведения.

Источник: Кризисная психология / сост. С.Л. Соловьёва.

2. Какой механизм защиты «изобрела» лиса?

«У лисы нет грехов, зато часто бывают блохи. И вот каким образом она от них избавляется. Лиса вырывает пучок травы и делает из него катышек. Затем она зажимает этот катышек в зубах и входит в реку. По мере того как лиса погружается в воду, блохи перебираются на сухую часть её тела. Потом лиса погружается в воду с головой, оставляя на поверхности только морду. Тогда в поисках спасения блохи перебираются на травяной катышек. Наконец лиса полностью уходит под воду и в тот же момент отбрасывает катышек с блохами, который уносится течением прочь».

Источник: Грановская Р.М. Психология в примерах.

3. Примеры психологической защиты

* Бессознательная неприязнь к военнослужащему может выражаться в нарочитом внимании к нему. * Ребенок первоначально хочет получить любовь к себе матери, но, не получая этой любви, начинает испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить мать, вызвать ссору и ненависть матери к себе. * Привычка «грызть ногти», когда нервничаешь. * «Эта девушка слишком глупа, чтобы тратить на нее время», – говорит молодой человек, ухаживания которого остались без внимания.

Источник: Куликов Л. Мозаика радости.

4. Механизм рационализации

Прекрасная иллюстрация к этому механизму известная песня: «Если к другому уходит невеста, то неизвестно кому повезло». Лишая привлекательности то, что мы потеряли, обесценивая предмет или явление, мы стараемся поддерживать свой имидж на достаточно высоком уровне в собственных глазах. Искажая восприятие, мы сохраняем своё достоинство, не теряем уверенности в себе.

Источник: Станкин М. И. Общая психология: Функциональные явления человеческой психики.

Психологические термины: сублимация, инверсия.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Учёт психологических закономерностей в обучающей деятельности (примеры)

1. Проанализируйте внешние и внутренние причины привлечения и удержания внимания учащихся при постановке цели урока в следующем фрагменте начала урока физики (Ученики (▲): учащиеся 7-го класса. Учитель (▼): Маслов Александр Владимирович)

«▼ входит в класс, ▲▲ – встают.

▼: Ребята, доброе утро, садитесь. Прежде чем приступить к уроку я хотел бы привести вам слова моего любимого писателя Марка Твена. Они записаны на экране:

«Нет более изысканного чуда на свете, чем...» М. Твен
--

«Нет более изысканного чуда на свете, чем...», а дальше много-точие. Давайте попробуем догадаться. Как вы думаете, какое же это чудо из всех чудес, по мнению Марка Твена? Может, вы Египетскую пирамиду назовете, может, еще что-то. Маша. ▲: Я считаю, что Человек.

▼: Человек. Молодец, что ты так считаешь, Марк Твен считал немножко по-другому. Андрей. ▲: Я считаю, что это физика. ▼: Физика, молодец. Приятно мне как преподавателю физики слышать это. Еще кто как считает? Пожалуйста, Алексей. ▲: Природа. ▼: Природа. Смотрите, какие вы глобальные слова называете. Ну, какие еще соображения будут у вас? Пожалуйста, Максим. ▲: Книга. ▼: Книга, все ясно, здесь собрались очень серьезные люди, и я считаю вряд ли сейчас появится правильный ответ. Внимание на экран, сейчас появится подсказка. (▼ выводит на экран цитату в завершённом виде и ▲▲ смеются) ▼: А что вы смеетесь? Нет более изысканного чуда в природе, чем мыльный пузырь. Да, да, мыльный пузырь. Казалось бы имя нарицательное, иногда его используют совершенно для того, чтобы охарактеризовать не в очень хорошем свете что-то, и в то же время – вещь вам хорошо известная. Вот, давайте сейчас на него посмотрим. (Берёт в руки обрезанную около горлышка пластмассовую бутылку из под лимонада и надувает огромный пузырь) У нас, к сожалению, все-

го один урок... (пауза), а то бы я мог продолжать и дальше надувать. Я надеюсь, что наши с вами планы не лопнут, как этот мыльный пузырь. Итак, тема нашего урока: «Взаимодействие молекул». Мы к пузырю еще с вами вернемся, а теперь послушайте, чем мы с вами сегодня займемся. Наша основная задача – познакомиться с тем, что такое взаимодействие молекул. Моя главная задача – не просто передать вам какие-то знания, поскольку для этого есть учебники, и я мог бы просто называть вам параграфы в учебнике, которые вам следовало бы прочитать. Моя главная задача – развитие вашего мировоззрения на примерах, предусмотренных в этой программе. Поэтому мы не просто будем с вами смотреть за окна, не просто будем следить и рассуждать на тему, связанную со взаимодействием молекул. Мы сегодня с вами попытаемся решить проблему путем размышлений. Думаю, вы мне в этом поможете».

2. Проанализируйте речь учителя и раскройте проявление таких её основных свойств, как «содержательность, понятность, выразительность, ответственность». (Ученики (▲): учащиеся 7-го класса. Учитель (▼): студентка 5-го курса Войтенкова Татьяна Владимировна, тема урока: Одежда – наш портрет).

«Мы живем в мире удивительных вещей, которые так или иначе оказывают влияние на нашу жизнь, делая ее радостной или грустной, праздничной или будничной. Попробуйте догадаться, о каких вещах мы будем сегодня говорить. Они необходимы для укрытия тела от палящих лучей солнца, от ветра, холода. Они же позволяют нам выразить свою индивидуальность, вкус, эстетический идеал эпохи. Они позволяют определить социальную принадлежность человека к тому или иному слою общества. Непродолжительное господство определенных форм в этой области называют модой. Кто-нибудь догадался, что будет предметом нашего обсуждения на уроке? Каким одним общим понятием можно назвать эти вещи? ▲: Одежда. ▼: Совершенно верно. Одежда обладает волшебными свойствами, потому что она может придать нам солидность, элегантность или особое романтическое обаяние. Она позволяет нам выразить свой внутренний мир и настроение. Она в значительной степени формирует наш портрет. И на вопрос, как это происходит, мы постараемся сегодня ответить. Те-

ма урока: «Одежда – наш портрет». Какими возможностями обладает одежда, чтобы создавать и менять в нужном направлении портрет личности? Давайте внимательно присмотримся к людям, с которыми мы встречаемся на улице. Предлагаю вам посмотреть эти журнальные фотографии и выразить свое мнение о человеке по тому, как он одет. Какой он, этот человек? Используем только прилагательные. ▲: Деловой, элегантный, строгий, серьезный, красивый, волшебный, нарядный, оригинальный, романтический. ▲: Нарядный, старомодный, исторический. ▲: Теплый, зимний, спортивный. ▼: Нельзя ли все многообразие впечатлений, которые возникают у нас о человеке через его одежду, выразить одним словом? Говорят, у человека есть свой... ▲: Образ, манера одеваться, стиль. ▼: Как вы понимаете смысл этого понятия? ▲: Стиль – это манера одеваться, придерживаться определенных правил. ▼: Попробуйте с помощью выданных вам элементов одежды придать определенный стиль одному из участников вашей группы (девочки одеваются и выходят к доске).

3. Проанализируйте эффективность приёма постановки и принятия цели урока учениками (7-й класс, тема «Свойства металлов и сплавов», учитель: Александр Владимирович Крупин)

Вокруг нас много материалов, свойствами которых мы пользуемся в своих интересах. Например, вода. (Демонстрация. У меня есть два одинаковых стакана с водой. Если я перелью эту воду в другую форму, то обнаружу, что вода примет форму сосуда, в который налита). Как можно использовать свойство текучести воды в наших интересах? Когда-то люди носили воду вручную, а сейчас для этого используется что? – Верно, водопровод. Зная свойство текучести воды, мы можем перегонять ее по водопроводу из одного конца города в другой. Мы также знаем, что свойства воды при определенных условиях могут меняться...Если нагреть воду, то она испаряется (и может совсем исчезнуть, превратившись в пар). А если ее охладить ниже 0 °С, то она же превратится в лед. (Нам всем очень хорошо известны эти факты). Почему мы знаем об этих фактах? – Потому что умеем наблюдать и исследовать свойства; освоили область их полезного применения. Свойства воды мы знаем с детства. Однако не меньшее значение в нашей жизни имеют металлы и знание их свойств. К при-

меру, из какого материала вы можете предложить изготовить водопроводные трубы? – Из металла, из пластика. А знаете ли вы, что одной из причин падения Римской империи считают изготовление подземных труб водопровода из свинца. Это послужило причиной того, что римляне, особенно элита, не доживали до 30 лет из-за раковых опухолей. Итак, тема урока сегодня: «Свойства металлов и сплавов». Чему мы будем учиться? (ответы учащихся по аналогии с предыдущим обсуждением) – *Наблюдать и исследовать* свойства металлов и сплавов, то есть замечать малозаметные, но существенные их характеристики; *осваивать способы действия* по полезному применению свойств металлов и сплавов в своих интересах.

4. Раскройте закономерности познавательной деятельности учащихся (▲), которые учитель (▼) успешно учитывает в организации их учебной работы (5-й класс, тема «Разметка заготовок», учитель Максимов Валерий Анатольевич)

Фрагмент А: «На прошлом занятии мы с вами говорили об одном из самых главных документов для любого рабочего, для представителя любой профессии. О чем мы беседовали? ▲: Мы беседовали о чертеже и эскизе. ▼: Правильно. Давайте вспомним, что такое чертеж? ▲: Чертеж – это рисунок, технологический рисунок. ▼: Так, правильно? Технологический рисунок? Из этого документа человек должен увидеть что? ▲: Деталь. ▼: То есть соответственно чертеж – это условное обозначение детали. Правильно? ▲▲: Да. ▼: Так, а какое оно? ▲: Оно сделано с помощью специальных чертежных инструментов. ▼: Так. Это первое условие. ▲: По определенным правилам. ▼: Второе условие. ▲: И с соблюдением масштаба. ▼: Третье условие, т. е. чертеж – это документ, на котором условно показана деталь и этот чертеж выполнен с помощью чертежных инструментов – раз, по определенным правилам – два и третье – с соблюдением масштаба. ▼: А что такое эскиз? Чем он отличается от чертежа? Вспоминаем. ▲: Это условное обозначение детали. ▼: Чем оно отличается от чертежа? И там и тут условное обозначение. Чем отличается? Там было условное, выполненное с помощью... ▲: Масштаба. Другой▲(тихо): Нет. ▼: Т.е. с соблюдением масштаба. ▲: Здесь можно приблизительно. ▼: Правильно. Еще отличия? ▲ (немного сбивается, в его го-

лосе заметно волнение): Чертеж делается с помощью чертежных принадлежностей, а эскиз от руки. ▼: А эскиз от руки, т.е. на чертеже мы берем линейку, карандаш, циркуль и работаем, а эскиз можно делать от руки. Обязательно карандашом? ▲: Необязательно. ▼: В принципе необязательно, линейку – тоже необязательно. Вот первое отличие. Дальше. Что общего между чертежом и эскизом? Вспоминаем. ▲: У них один... (не знает, что говорить дальше) ▼: У них одно общее, да? Что у них общее? Вот три условия и одно из них общее. Какое? ▲ (молчит, не знает, что ответить) ▼: Здесь мы одно условие рассмотрели – по масштабу. На чертеже точно соблюдаем, а на эскизе приблизительно. А третье условие с чем связано? Другой ▲: Дело в том, что они делаются по правилам. ▼: По определенным правилам. Там, в этих правилах, говорится какой толщины линия, какой вид этой линии и так далее. А на эскизе – это условие соблюдается? Все вместе. ▲▲(хором): – Да, соблюдается! ▼: Соблюдается – вот единственное условие, которое соблюдается и в эскизе, и в чертеже. Это обязательно. По определенным правилам они выполняются. Два других условия можно нарушить...где в эскизе или в чертеже? Вместе. ▲▲(хором): В эскизе! ▼: В эскизе. А в чертеже можно нарушать? ▲▲(хором): Нет! ▼: Нет, ни в коем случае. Молодцы!»

Фрагмент Б: «▼: Вот у нас имеется чертеж или эскиз, имеется заготовка. Что мы должны сделать, чтобы приступить к обработке этой заготовки? ▲: Надо посмотреть, есть ли сучки, а то древесина может потрескаться. ▼: Хорошо, это условие выбора заготовки. Выбрали мы заготовку хорошую, без сучков, в общем, прекрасную во всех отношениях. ▲: Можно разметить. ▼: Разметить. Совершенно точно. А что значит разметить? ▲: Значит отметить где нужно отрезать, а где не нужно отрезать. ▼: Совершенно точно. Нужно с помощью линейки провести границу детали и тогда уже приступать к работе. Вот и давайте мы с вами запишем себе для памяти в тетрадь, что же такое разметка. Пишем. Так, кто-то забыл сегодня тетрадочку, возьми листочек, потом перепишешь в тетрадочку, чтоб тетрадь у нас с вами была на всю жизнь, как справочник – что-то забыли, раз и глянули. Разметка – это указание точками или линиями границы обработки детали. Граница у государства, о чем говорит, о том, что вот наша земля кончается здесь, на границе, за этой чертой, за контрольно-следовой

полосой, за границей начинается другое государство. Здесь черта или линия, или точки говорят о том, что вот до этой черты наша деталь будет, а за чертой – уже материал, который не пригодится, он пойдет или в отходы, или для изготовления какого-то другого изделия. А каким образом мы будем проводить вот эти линии разметки? Во-первых, с помощью чего? ▲: Линейки. ▼: Раз. Другой ▲: Прямоугольника. ▼: Два. Ребята молчат. ▼: Ну, можно вспомнить еще циркуль. ▲: Да. ▼: Три. Хорошо, с помощью ... еще... В этот момент один из ▲: “Метр”. ▼: Метр... Ну, метр – это метровая линейка, вот у меня рулетка, она имеет длину два метра, т.е, это фактически тоже линейка. Другой ▲: с помощью штангенциркуля. ▼: С помощью штангенциркуля... Есть такой измерительный инструмент, но он очень точный. Если вы разметите с огромной точностью длину заготовки из дерева, а потом начнете её резать ножовкой по дереву, как вы думаете, выдержите вы эту точность или нет? ▲: Нет. ▼: Нет. Совершенно точно нет, т.е. есть какой-то разумный предел точности. Есть необходимость длину ручки для лопаты делать 1570 целых и 2 десятых миллиметра? ▲: Нет. ▼: Ну какая разница полмиллиметра больше или меньше, т.е. нет необходимости тратить огромные усилия на то, чтобы точно разметить, точно изготовить, а потом эта точность никуда не используется. Вот ключ для замка изготавливают, хотя это не относится к деревообработке, вот там точность играет роль? ▲: Играет. ▼: Правильно, как только мы 0,3 мм сделаем бородку толще войдет она в замочек? ▲: Нет.»

Фрагмент С: «Давайте посмотрим, каким образом разметить заготовку для изготовления детали. Вот у меня имеется какой-то пиломатериал. Что это в данном случае? ▲: Доска. ▼: Доска. Совершенно верно. Она хорошая, идеальная или нет? ▲: Нет. ▼: Нет. Что у нее плохо? ▲: В ней дырки. ▼: Отверстия. Дырки могут быть только на брусках, а в технике это отверстие, оно круглое, похожее на букву “О”, поэтому и говорят “отверстие”, т.е. вот в ней отверстие от гвоздиков. Если я от этого края отложу длину заготовки и отпилю, то что у меня будет за деталь? Нужно сделать хорошую, качественную деталь. Каким образом? Во-первых, с чего мне начать? ▲: Проводим по линейке линии, чтобы было ровненько, и отрезаем ножовкой. ▼: Правильно. Смысл правильный. Вот смотрите: я взял линейку, при-

ложил к краю и провел линию. Нормально будет? ▲: Нет. ▼: Ну я поправлю. ▲: Под углом будет. ▼: Верно заметил, не перпендикулярно. Нужно под прямым углом. Вот, чтобы провести линию под прямым углом, каким инструментом нужно воспользоваться? Учащиеся затрудняются ответить. ▼: А вот такой инструмент вам знаком? ▲▲ (вместе): Угольник. ▼: Угольник. Он состоит из пера и колодки, они составляют между собой угол в 90 град. Посмотрите, вот у меня на дощечке есть кромка, вот одна черная, корявая, а другая простроганная, ровная. Если я вдоль этой ровной кромки, приложив колодку угольника, буду его перемещать, линии будут расположены как относительно друг друга? Ученики молчат. ▼: Одна параллельно другой. А по отношению к этой кромке, вдоль которой я двигал, они будут под каким углом? Небольшая пауза. Один из ▲: Под прямым. ▼: Да. У нас есть понятие “прямой угол”. Он прямо 90 град. Прямой угол 90 град. И вот я теперь могу отложить здесь, поставив какую-то черточку, линию разметки. Все сделано. Теперь как мне разметить эту дощечку определенной длины? Нужно от этой прямой линии с помощью линейки отложить какое-то расстояние вдоль вот этой прямой кромки, которая обычно зовется базовая и обозначается вот такой волнистой линией. Каким образом? Я беру линейку, мне нужно отложить 90 мм. Как мы будем делать? Ученики молчат. Тогда учитель сам начинает отвечать на вопрос. Приложите к черте нолик, да? И потом, где 90 мм, там поставите чётточку... У меня линейка неудобная, я ее тут все прикладываю, пока прикладывал нолик, забыл, сколько откладывал. Может быть такое? ▲▲ (вместе): Да. ▼: Запросто, вот тогда запомните, как правильно работать с линейкой. Находите на линейке нужную вам цифру, прикладываете ее к черте, а вторую разметочную чётточку ставите там, где что? ▲: Где нолик. ▼: Правильно, где ноль. И вы никогда не забудете, какой размер откладываете. Поставим черту, что дальше делаем? ▲: Проводим линию. ▼: Проводим линию с помощью угольника. Вот смотрите: эта черта, представьте себе, оказалась вот здесь. Если я здесь держал угольник вот так, потом перевожу и получается вот так, к самому краю. ▲: Значит, надо на другую сторону. ▼: Совершенно точно, угольник надо повернуть так, чтобы колодка касалась этой кромки. Хорошо, провел я вторую линию, теперь мне нужно отложить ширину моей заготовки.

Представьте, что вот из этой дощечки мне нужно сделать 10 реечек по 20 мм. Как я буду делать? ▲: Надо отложить. ▼: Отложить от низа, от кромки 20 мм, здесь 20 мм, приложить линейку, провести линию. А если заготовка у меня длинная? Ученики молчат. ▼: Если эта заготовка длинная, вот как у нас с вами заготовка для ручки к лопате. Я должен здесь отложить 20 мм. Вот я буду этой линейкой вести разметку, я должен сколько раз здесь разметочные точки поставить? Много, да? И после этого соединить все эти точки с помощью линии. Нельзя ли сделать проще? Оказывается можно. Каким образом? Вот смотрите. Вы видели как работает плотник? Он, во-первых, отложит здесь какую-то черту, поставит разметку 20 мм, потом берет карандаш, палец большой у него выступает, он его прижимает к кромке, ставит карандаш на эту линию и проводит. И получается, что черта эта ровная. ▲: Только чуть-чуть нет. ▼: Чтобы исключить это “чуть-чуть” существует такой разметочный инструмент, как рейсмус. Посмотрите: это разметочный инструмент, который называется рейсмус. Посмотрите, из чего он состоит? Колодочка, квадратная колодочка, в которой есть клинышек и две реечки. На этих реечках находятся, посмотрите, штыри. Если я буду перемещать колодку, вернее реечку, то будет изменяться расстояние между колодкой и штырём. Похоже это на расстояние между грифелем и пальцем плотника? ▲: (вместе) - Да! ▼: Похоже. И вот смотрите, мне нужно разметить длинную рейку. Я по линейке выдвигаю реечку так, чтобы между колодкой и штырём было нужное расстояние. После этого нажимаю на клинышек, фиксирую реечку. Беру брусочек, прикладываю этой колодкой к краю брусочка и веду вдоль бруска с нажимом. Вот этот штифт прорезает волокна и оставляет полосу. Смотрите, я вам сейчас покажу. Вот я делаю разметку, веду, я могу несколько раз по одному месту провести. *Ученики высказывают свои впечатления друг другу об этом устройстве.* ▼: Хорошая разметка? ▲: Да. ▼: Удобно? ▲: Удобно! ▼: А представьте, мне нужно разметить доски одинаковой ширины, целый штабель досок. Одна кромка у них где-то на лесопилке была ровно отрезана, а вторая кромка – необрезанная доска, с корой, неровная. Представляете? И вот мне каждую дощечку нужно метром отложить, вести линии и т.д. Я замучаюсь эти доски 2 месяца размечать, а с помощью рейсмуса как я сделаю? Кто скажет? Как я поступлю? ▲: Бе-

рете длину, какую вам надо. ▼: То есть выставлю рейсмус на определенную длину, закреплю, подойду к доске, проведу линию от ровной кромки. Представляете? Я подошел к доске – раз, доску отбросил, вторая доска – два, отбросил и т.д. Ускоряется моя работа? ▲: Да! ▼: Облегчается? ▲: Да! ▼: Я могу даже песни петь и с соседом разговаривать, т.е. голова у меня совершенно свободна, а руки работают. Это значительно увеличивает мою производительность труда, т.е. скорость моей работы. Вот такой хитрый инструмент, называется он рейсмус. Чтобы лучше запомнить его название, вспомните: я вам говорил: «Вот из этой дощечки надо сделать реечек много». Для реек – рейсмусом».

5. Раскройте психологически эффективную основу эвристической беседы учителя с учащимися по усвоению содержания понятий.

Учитель показывает два знакомых учащимся изделия (металлический нож и тяжёлую чугунную сковороду) и говорит, что оба изделия изготовлены из сплава. Тут же просит учащихся пояснить, что это значит? Как правило, ответ бывает незатруднителен: сплав – это соединение разных металлов. «Давайте сравним их, наши изделия изготовлены из одного и того же сплава?», – спрашивает учитель. Учащиеся отвечают: «Нет». «Почему вы так решили?» – говорит учитель. «У них разные свойства», – отвечают дети. «Что вы имеете в виду, какие свойства у них разные?», – продолжает беседу учитель. Учащиеся проявляют наблюдательность и воспроизводят особенности свойств сплавов, из которых изготовлены нож и сковорода. (У них разный цвет. Сковорода массивная, тяжёлая, видимо, более пористая, поскольку при ударе о неё металлическим предметом звук более глухой, кроме того, это видно на поверхностях сколов. Нож обладает высокой твердостью, поскольку им режут другие материалы, в том числе металл, например электрический провод, к тому же ножом можно оставить царапину на сковороде. Если ударить молотком по ножу – он упруго отскочит, а если ударить по сковороде – может появиться трещина, следовательно, сплав у ножа обладает упругостью, пластичностью, а сплав у сковородки хрупкий. Можно также заметить, что способ получения изделий разный. Сковорода – изделие крупное и

цельное, поэтому скорее всего получена литьём.) По мере выявления и сравнения свойств они детально обсуждаются. Хорошо, – говорит учитель, – мы убедились, что это два разных сплава. Однако я знаю точно, что и тот и другой сплавы являются сплавами железа и углерода. Почему же у них разные свойства, от чего зависит, что один сплав тверд и упруг, а другой – хрупок? – ставит проблемный вопрос учитель. Учащиеся высказывают свои предположения, которые учитель помогает выстроить в логическую цепочку и прийти к правильному выводу: причиной всему является содержание в сплаве углерода: до 0,04 % – это собственно железо; 0,04...1,7 – 2,0 – сталь; 1,7 – 2,0 ... 4 – 5 % – чугун. Далее учитель организует яркое, наглядное, эмоционально насыщенное обсуждение вокруг этого существенного признака, чтобы он хорошо запомнился учащимся. Если вам в руки дать сейчас три одинакового размера шарика из железа, стали и чугуна, что с ними случится, если вы поочередно бросите их на металлическую плиту? Ударившись о металлическую плиту, шарик из "чистого" железа сплющится, из стали – подпрыгнет, из чугуна – расколется. Таким образом, содержание углерода значительно изменяет свойства сплава. Правильно проведенное в заключении обобщение снимет любые трудности в воспроизведении понятий стали и чугуна. Сталь – это сплав (1-й признак) железа с углеродом (2-й признак) с содержанием углерода до 1,7 – 2 % (3-й признак). Если признаки осмыслены и запечатлены, определить понятие не составляет труда.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – 2-е изд., стер. – СПб. : Питер, 2010. – 384 с. – ISBN 5-94723-045-3.
2. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. – 3-е изд., стер. – СПб. : Питер, 2008. – 688 с. – ISBN 978-5-94723-387-2.
3. Гайдар, К. М. Общий психологический практикум. Ч. 2. Исследовательские процедуры. Разд. 2. Изучение памяти : рабочая тетр. для вузов / К. М. Гайдар, С. Э. Кокотек, М. В. Петрушина. – Воронеж : Воронеж. гос. ун-т, 2008. – 31 с.
4. Ги Лефрансуа. Прикладная педагогическая психология / Лефрансуа Ги. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 576 с. – ISBN 5-93878-159-0.
5. Головин, С. Ю. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – Минск : Хорвест, 2007. – 976 с. – ISBN 978-985-13-9701-9.
6. Грановская, Р. М. Психология в примерах / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 247 с. – ISBN 5-9268-0118-4.
7. Курпатов, А. В. 3 главных открытия психологии. Как управлять собой и своей жизнью / А. В. Курпатов. – СПб. : Нева, 2005. – 256 с. – ISBN 5-7654-4089-4.
8. Лучинин, А. С. История психологии : учеб. пособие / А. С. Лучинин. – М. : Экзамен, 2008. – 286 с. – ISBN 978-5-699-26105-5.
9. Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2012. – 583 с. – ISBN 978-5-272-00062-0.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2008. – 713 с. – ISBN 978-5-314-00016-8.
11. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2008. – 607 с. – ISBN 5-88782-412-3.
12. Экслайн, В. Игровая терапия в действии / В. Экслайн. – М. : Апрель Пресс : Эксмо, 2003. – 384 с. – ISBN 5-699-01975-8.

Интернет-ресурсы:

1. <http://bookre.org> (дата обращения: 20.03.2014).
2. <http://www.koob.ru> (дата обращения: 20.03.2014).
3. http://biblio.narod.ru/knig_lin/kn_obz/obz-per.htm (дата обращения: 20.03.2014).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Тема 1. Психология как наука	7
Тема 2. Методы исследования в психологии (способы добывания фактов)	12
Тема 3. Физиологические основы функционирования психики и законы работы мозга	15
Тема 4. Формы проявления психики человека	19
Тема 5. Психические процессы: ощущение	25
Тема 6. Психические процессы: восприятие	29
Тема 7. Психические процессы: память	36
Тема 8. Психические процессы: воображение	40
Тема 9. Психические процессы: мышление	43
Тема 10. Творческое мышление	50
Тема 11. Внимание	53
Тема 12. Речь	56
Тема 13. Психические процессы: эмоции	60
Тема 14. Психические процессы: воля	64
Тема 15. Индивидуально-типологические особенности личности: темперамент	68
Тема 16. Индивидуально-типологические особенности личности: характер	71
Тема 17. Индивидуально-типологические особенности личности: здатки и способности	74
Тема 18. Личность	80
Тема 19. Я-концепция личности	86
Тема 20. Теории личности: обзор	89
Тема 21. Деятельность	94
Тема 22. Компенсаторные формы поведения и психологические защитные механизмы	97
Приложение.....	100
Библиографический список	110

Учебное издание

КУЛЫГИНА Любовь Сергеевна

БАЗОВЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие

Подписано в печать 02.04.14.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 6,51. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.