

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ

для проведения занятий по учебной дисциплине:

« ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА »

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОЧУ ДПО «Варяг»

_____ В.Н. Матвеев

« ____ » _____ 2016года

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

По учебной дисциплине «Психологическая подготовка»

Профессиональной подготовки частных охранников 4 разряда (5, 6).

Тема № 1 Психологические аспекты в частной охранной деятельности.

Время: 2/5/5

Вопросы: 1. Психологические аспекты наблюдения. Визуальная диагностика объектов наблюдения. Связь конституционных особенностей с проявлением темперамента и характерологическими особенностями личности. Метаязык (мимика, жесты, пантомимика) как отражение свойств темперамента, характера человека. Функции и свойства внимания.

2. Психологические особенности проверки документов. Основные этапы проверки документов. Наблюдение за поведением гражданина предъявившего документа. Сущность эмоций и чувств. Понятие памяти и характеристика ее процессов (запоминание, воспроизведение, забывание, узнавание). Виды памяти: механическая, логическая, долговременная, кратковременная, оперативная.

3. Психологические основы поведения в экстремальных ситуациях. Виды эмоциональных состояний человека и их влияние на человека. Поведение человека в момент опасности, формы реакции на угрозу. Оценка угрозы и выбор форм противодействия.

4. Основы разрешения конфликтных ситуаций. Понятие конфликта, классификация конфликтов и их причины. Основные этапы конфликта. Технология управления конфликтом. Поведение личности в конфликте и особенности общения в конфликтных ситуациях. Способы разрешения конфликтов.

Цель занятия: 1. Усвоение обучаемыми понятий темперамент, характер, восприятие, внимание, эмоции, чувства и память.

2. Обучение слушателей правилам поведения в экстремальных ситуациях.

3. Обучение слушателей правилам разрешения конфликтных ситуаций.

Место проведения: класс

Метод: Рассказ с объяснениями

Материальное обеспечение: лекционный материал, тестовые задания.

Использованная литература:

1. Общая психология. Учебн. пособие для пед. Ин-тов. Под ред. Проф. А.В. Петровского.-М.: «Просвещение», 1970.-432с

2. Общая психология/Состав. Е.И. Рогов.-М.: ВЛАДОС, 1995

3. Общая психология: учебн. пособие для студ. высш. Учебн. заведений/Н.С. Глуханюк, А.А. Печеркина, С.Л. Семенова.-М.: Издательский центр «Академия», 2009.-288с

Тема № 2 Факторы стресса в частной охранной деятельности. Способы их преодоления.

Время: 1/3/3

Вопросы: 1. Стрессогенные факторы и их влияние на личность, пути повышения психологической устойчивости частного охранника. Психологические требования к кандидату, претендующему на должность частного охранника. Факторы профессиональной деятельности и ситуации бытового характера, влияющие на образование хронического стресса.

2. Способы избежания нежелательного психологического воздействия. Умение управлять своим поведением и противостояние стрессу. Сохранение эмоционального равновесия, осмысленное и взвешенное

поведение. Методы борьбы со стрессом: анализ ситуации, отключение от проблем, способы расслабления и самовнушения.

3. Основы профессионально-психологического настроения и саморегуляции частных охранников. Влияние психологического настроения на результаты профессиональной деятельности. Понятие психологической культуры и ее элементы: познание себя, познание другого человека, умение общаться с людьми и регулировать свое поведение. Психологическая подготовка, ее значение в профессиональной деятельности и применение на практике.

Цель занятия: 1. Усвоение обучаемыми понятия стресса в частной охранной деятельности.

2. Обучение слушателей методам борьбы со стрессом.

3. Обучение слушателей основам профессионально-психологического настроения и саморегуляции частных охранников, применение на практике.

Место проведения: класс

Метод: Рассказ с объяснениями

Материальное обеспечение:

Используемая литература:

1. Общая психология. Учебн. пособие для пед. Ин-тов. Под ред. Проф.А.В.Петровского-М.: «Просвещение», 1970.-432с

2.Общая психология/Состав. Е.И. Рогов-М.: ВЛАДОС, 1995

3.Общая психология: учебн. пособие для студ. высш. Учебн. заведений/Н.С.Глуханюк,А.А. Печеркина, С.Л.Семенова.-М.: Издательский центр «Академия»,2009.-288с

Личностью в психологии называют человека как носителя сознания.

Считается, что личностью не рождаются, а становятся в процессе бытия и трудовой деятельности, когда, общаясь и взаимодействуя, человек сравнивает себя с другими, выделяет свое «Я». Психологические свойства (черты) личности полно и ярко раскрываются в деятельности, общении, отношениях и даже во внешнем облике человека.

Личности бывают разные - гармонично развитые и реакционные, прогрессивные и односторонние, высоконравственные и подлые, но при этом каждая личность неповторима. Иногда это свойство - неповторимость - называют индивидуальностью, как проявление единичного.

Однако понятия индивид, личность и индивидуальность не тождественны по содержанию: каждое из них раскрывает специфический аспект индивидуального бытия человека. Личность может быть понятна только в системе устойчивых межличностных связей, опосредованных содержанием, ценностями, смыслом совместной деятельности каждого из участников.

Межличностные связи, формирующие личность в коллективе, внешне выступают в форме общения или субъект - субъектного отношения наряду с субъект - объектным отношением, характерным для предметной деятельности.

Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием черт и особенностей, образующих ее индивидуальность - сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей. Индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов, в способностях, индивидуальном стиле деятельности.

Образ жизни как социально - философское понятие отбирает в многообразии качеств и свойств, присущих данной личности, лишь социально устойчивое, социально типичное, характеризует общественное содержание ее индивидуальности, раскрывая человека, стиль его поведения, потребности, предпочтения, интересы, вкусы не со стороны его психологических особенностей, отличающих его от других людей, а со стороны тех свойств и черт его личности, которые заданы самим фактом его существования в определенном обществе. Но если под индивидуальностью подразумевается не особенность внешнего облика или манеры поведения человека, а уникальная форма существования и неповторимого проявления общего в жизнедеятельности личности, то индивидуальное есть тоже социальное. Поэтому образ жизни личности выступает как глубоко индивидуализированная взаимосвязь объективного положения человека в обществе с его внутренним миром, то есть представляет своеобразное единство социально типизированного (унифицированного) и индивидуального (уникального) в поведении, общении, мышлении и бытовом укладе людей. Иначе говоря, мировоззрение личности приобретает общественно - практическое и полноценное в нравственном плане значение постольку, поскольку оно стало образом жизни человека.

С нравственной точки зрения признаком личностного развития человека выступает его способность поступать по внутреннему убеждению в самых сложных житейских ситуациях, не перелagать ответственность на других, не полагаться слепо на обстоятельства и даже не просто «считаться» с обстоятельствами, но и противостоять им, вмешиваться в ход событий, проявляя свою волю, свой характер.

Велики значения и роль коллектива в формировании и воспитании личности. Правило воспитания, сформулированное замечательным советским педагогом А.С. Макаренко: исходить из признания воспитуемого личностью. И делать это надо со всей серьезностью, не отказывая воспитуемым в признании возможности совершения ими тех подвигов, о которых воспитатель говорит как о высоких образах достижения исключительных результатов в области производства, науки и техники, литературы и искусства.

Пусть не все мечты сбудутся и не все замыслы осуществятся. Пусть не все молодые люди, с которыми имеет дело воспитатель, окажутся достаточно одаренными или сумеют полно выявить свои способности. Речь идет о другом. Все они наверняка будут облагорожены отношением к ним как к высшей ценности, неповторимым индивидуальностям, могущим при надлежащем развитии явить миру все доступные человеку достижения творческого духа. В худшем случае творческая личность может не получиться, но сформируется человек, который, как минимум, не будет препятствовать становиться творческими личностями другим.

Не станешь личностью, копируя кого бы то ни было. Могут получиться лишь убогие односторонности. Строительство собственной личности не может быть осуществлено по какому-то типовому проекту. Как максимум, здесь можно получить только общие установки. Надо всегда рассчитывать на предельную реализацию человеческих возможностей, никогда не говоря заранее: «Это у меня не получится», - испытывать всесторонне свои задатки.

Поэтому развитие человека - процесс становления личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых социальных и природных факторов. Развитие проявляется как прогрессивное усложнение, углубление, расширение, как переход от простого к сложному, от незнания к знанию, от низших форм жизни и деятельности к высшим.

Природа очень много дала человеку, но породила слабым. Чтобы сделать его сильным, вполне самостоятельным, надо еще много потрудиться. Прежде всего, обеспечить физическое развитие. В свою очередь, физическое и физиологическое развитие лежит в основе психологического развития как развитие духовное.

Постоянно усложняются и углубляются процессы отражения человеком действительности: ощущения, восприятия, память, мышление, чувства, воображение, а также более сложные психические образования: потребности, мотивы деятельности, способности, интересы, ценностные ориентации. Социальное развитие человека есть продолжение психического развития. Оно состоит в постепенном вхождении в его общество - в общественные,

идеологические, экономические, производственные, правовые, профессиональные и другие отношения, в усвоении своих функций в этих отношениях. Усвоив эти отношения и свои функции в них, человек становится членом общества. Венцом является духовное развитие человека. Оно означает осмысление им своего высокого предназначения в жизни, появление ответственности перед настоящими и будущими поколениями, понимание сложной природы мироздания и стремление к постоянному нравственному совершенствованию. Мерой духовного развития может быть степень ответственности человека за свое физическое, физиологическое, психическое и социальное развитие. Духовное развитие все более признается сердцевинной, ядром становления личности в человеке.

Развитие каждого своего представителя человечество обеспечивает через воспитание, передавая опыт свой собственный и предшествующих поколений.

Воспитание - в широком смысле представляет собой целенаправленный процесс формирования интеллекта, физических и духовных сил личности, подготовки ее к жизни, активному участию в трудовой деятельности.

Воспитание в узком смысле слова - систематическое и целенаправленное воздействия воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира.

Новорожденному родители передают опыт вертикального хождения, речевого общения, младшему школьнику - опыт математических преобразований, письменного общения, подросткам и юношам - опыт разнообразной деятельности и т.д. Всю жизнь человек усваивает какой-то и чей-то опыт и лишь на его основе создает свой. Только став наследником прошлого, он становится полноценным членом своего общества. В этом смысле воспитание есть культурно – формирующий процесс. В процессе воспитания человека идет его развитие, уровень которого затем влияет на воспитание, изменяет, углубляет его. Более совершенное воспитание ускоряет темпы развития, которое потом опять влияет на воспитание.

На протяжении всей жизни человека эти явления взаимно обеспечивают друг друга.

Образование - процесс и результат усвоения определенной системы знаний и обеспечение на этой основе соответствующего уровня развития личности. Образование получают, в основном, в процессе обучения и воспитания в учебных заведениях под руководством педагогов. Образование в буквальном смысле означает создание образа, некую завершенность воспитания в соответствии с определенной возрастной ступенью. Поэтому образование нередко трактуют как результат усвоения человеком опыта поколений в виде системы знаний, навыков и умений, отношений. Тогда говорят об образованном человеке. Образованность - качество развившейся личности, усвоившей опыт, с помощью которого она становится способной ориентироваться, в среде, приспосабливаться к ней,

охранять и обогащать ее, приобретать о ней новые знания и посредством этого непрерывно совершенствовать себя, т.е. опять же повышать свою образованность.

Человек рождается без знаний и умений, но через воспитание и образование получает все это в соответствии с возрастом. На каждом возрастном этапе развитие получает свою степень сформированности, не исчерпывая себя. Так поэтапно формируются идеалы, мотивы поступков, отношения и другие свойства человека.

Но ведь сам человек активен уже с рождения. Его роль в воспитании, образовании огромная, если не решающая. Дело в том, что человек рождается соспособностью к развитию. Он не сосуд, куда «сливается» опыт человечества. Он сам способен этот опыт приобретать. Человек сам создал внешние факторы своего развития.

Основными факторами человека являются самовоспитание, самообразование, самообучение.

Самовоспитание - это процесс усвоения человеком опыта предшествующих поколений посредством внутренних душевных факторов, обеспечивающих развитие. Самовоспитание - процесс, входящий в состав воспитания и направленный тоже на развитие человека. Благодаря ему, человек в любой воспитательной системе сохраняет себя как независимое природное и социальное существо, несмотря на всю интегрированность, т.е. слитность его с природой и обществом.

Воспитание, если оно не насилие, без самовоспитания не возможно. Их следует рассматривать как две стороны одного и того же процесса, либо как взаимопродолжающие друг друга процессы.

Осуществляя самовоспитание, человек может самообразовываться.

Самообразование - это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие.

Самообразование является мощным фактором, выполняющим и обогащающим образование, организованное обществом.

Самообучение - является аналогом учению.

Самообучение - это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств. Здесь огромную роль играет внутренний душевный мир человека, не только сознание, но и бессознательный фактор, интуиция, умение учиться не только у учителя, но и других людей, друзей, у природы. О таком самообучении в народе говорят: «учиться у жизни». Самообучение основывается на потребности в знаниях, на врожденном познавательном инстинкте.

Характер каждого человека складывается всегда из двух элементов: природного, коренящегося в телесном организме человека, и духовного, вырабатывающегося в жизни, под влиянием воспитания и обстоятельств. Но как ни разнообразны человеческие типы у образованных народов, вследствие бесконечного разнообразия типов родовых, семейных и личных, природа

всегда успевают в бесчисленном множестве характеристических черт в наружности человека выдвинуть на первый план черту народности.

Черта национальности не только заметна сама по себе, но примешивается ко всем другим характеристическим чертам человека и сообщает каждой из них свой особый оттенок.

Общественное воспитание, которое укрепляет и развивает в человеке народность, развивая в то же время его ум и его самосознание, могущественно содействует развитию народного самосознания вообще.

Если человек черпает все свои знания, ощущения и пр. из чувственного мира и опыта, получаемого от этого мира, но надо, стало быть, так устроить окружающий мир, чтобы человек в нем познавал и усваивал истинно человеческое, чтобы он познавал себя как человека. Если характер человека создается обстоятельствами, то надо, стало быть, сделать обстоятельства человеческими.

В психологии понятие **ХАРАКТЕР** (от греч. *charakter* - "печать", "чеканка"),

означает совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, которые проявляются в типичных для данной личности способах деятельности, обнаруживаются в типичных обстоятельствах и определяются отношениями личности к этим обстоятельствам.

Физиологические основы характера.

Физиологической основой характера является сплав черт типа высшей нервной деятельности и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта. Но, во-первых, системы связей формируются различно у представителей разных типов нервной системы и, во-вторых, эти системы связей проявляются своеобразно в зависимости от типов. Например, решительность характера можно воспитать и у представителя сильного, возбудимого типа нервной системы, и у представителя слабого типа. Но воспитываться она будет по-разному и проявляться, будет по-разному в зависимости от типа.

Типическое и индивидуальное в характере.

Характер не наследуется и не является прирожденным свойством личности, а также не является постоянным и неизменным свойством. Характер формируется и развивается под влиянием окружающей среды, жизненного опыта человека, его воспитания.

Влияния эти носят, во-первых, общественно-исторический характер (каждый человек живет в условиях определенного исторического строя, определенной социальной среды и складывается как личность под их влиянием) и, во-вторых, индивидуально-своеобразный характер (условия жизни и деятельности каждого человека, его жизненный путь своеобразны и неповторимы).

Поэтому характер каждого человека определяется как его общественным бытием (и это главное!), так и его индивидуальным бытием. Следствием этого является бесконечное разнообразие индивидуальных характеров.

Однако в жизни и деятельности людей, живущих и развивающихся в одинаковых условиях, имеется много общего, поэтому и в характере их будут некоторые общие стороны и черты, отражающие общие, типические стороны их жизни.

Характер каждого человека представляет собой единство индивидуального и типического. Каждая общественно-историческая эпоха характеризуется определенным общим укладом жизни и общественно-экономическими отношениями, которые влияют на мировоззрение людей, формируя черты характера.

Черты характера.

Характер - это неразрывное целое. Общие черты характера проявляются в отношениях личности к общественным обязанностям и долгу, к людям, к самой себе.

Отношение к общественным обязанностям и долгу проявляется в отношении личности к общественному труду. В этой связи выявляются такие черты характера, как трудолюбие, добросовестность, настойчивость, бережливость, и противоположные им - лень, небрежность, пассивность, расточительство. Отношение человека к труду оказывает решающее влияние на формирование его других личностных качеств.

Д. И. Писарев писал: "Характер закаляется трудом, и кто никогда не добывал себе собственным трудом насущного пропитания, тот в большей части остается навсегда слабым, вялым и бесхарактерным человеком".

Отношение к людям наглядно выступает в таких чертах характера, как общительность, вежливость, доброжелательность и т. п. Антиподами этих черт являются замкнутость, бестактность, недоброжелательность.

Как утверждал В. Гюго, "у каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности".

В целях выяснения сути своего характера человеку полезно знать мнение о себе коллектива, в котором он работает и проводит значительную часть своей жизни. И, прежде всего то, насколько упорядочены у него отношения с людьми, насколько он нужен людям, насколько он авторитетен среди них.

Отношение к самому себе проявляется в самооценке своих действий. Трезвая самооценка - это одно из условий совершенствования личности, помогающих вырабатывать такие черты характера, как скромность, принципиальность, самодисциплина. Отрицательными чертами характера являются повышенное самомнение, высокомерие и хвастовство. Человек, обладающий этими чертами, обычно неуживчив в коллективе, невольно создает в нем конфликтные ситуации.

Нежелательна и другая крайность в характере человека: недооценка своих достоинств, робость в высказывании своих позиций, в отстаивании своих взглядов. Скромность и самокритичность должны сочетаться с обостренным чувством собственного достоинства, основанном на сознании действительной значимости своей личности, на наличии известных успехов в

труде на общую пользу. Принципиальность - одно из ценных личностных качеств, придающих характеру деятельную направленность.

Волевые черты характера. Воля - сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно. Воля является способностью человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Конкретно она выступает в таких чертах характера, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Данные черты характера могут способствовать достижению как общественно полезных, так и антиобщественных целей. Для этого важно определить, каков мотив волевого поведения человека. "Храбрый поступок, мотив которого состоит в порабощении другого человека, в захвате чужого добра, в продвижении по службе, и храбрый поступок, мотив которого заключается в том, чтобы помочь общему делу, обладают, конечно, совершенно различными психологическими качествами".

По волевой активности характеры подразделяются: сильные и слабые. Люди с сильным характером имеют устойчивые цели, инициативны, смело принимают решения и реализуют их, обладают большой выдержкой, мужественны и смелы.

Людей, у которых эти качества слабо выражены или отдельные из них отсутствуют, относят к категории слабохарактерных. Им свойственно пассивное проявление своих деловых и личных качеств. Зачастую такие люди, имея самые хорошие намерения, не добиваются значимых результатов в работе, учебе. Многие из них искренне переживают свое неумение самостоятельно, настойчиво и решительно действовать.

Волевые качества можно воспитывать у человека. И. П. Павлов подчеркивал, что человек - это единственная система, способная регулировать сама себя в широких пределах, т. е. может самосовершенствоваться. Слабовольные люди при продуманной педагогической работе с ними могут стать активно деятельными. Сам человек должен с юного возраста тренировать свою волю, вырабатывать такие качества, как самообладание, активность, смелость.

ТЕМПЕРАМЕНТ - совокупность типологических особенностей человека, проявляющиеся в динамике его психологических процессов: в быстроте и силе его реакции, в эмоциональном тоне его жизнедеятельности.

Темперамент - это проявления в психике человека врожденного типа нервной деятельности. Следовательно, к свойствам темперамента относятся, прежде всего, врожденные и индивидуально-своеобразные свойства человека. В чем же заключается их своеобразие? Представим себе две реки - одну спокойную, равнинную, другую - стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов, ослепительных брызг. Течение другой реки - полная противоположность. Река быстро несется, вода у нее грохочет, бурлит и, ударяясь о камни,

превращается в пену. Особенности течения этих рек зависят от ряда природных условий. Нечто подобное можно наблюдать в динамике психической деятельности разных людей.

У одних людей психическая деятельность протекает равномерно. Такие люди внешне всегда спокойны, уравновешенны и даже медлительны. Они редко смеются, взгляд их всегда строг и голоден. Попадая в трудные ситуации или смешные положения, эти люди остаются внешне невозмутимыми. Их мимика и жесты не отличаются разнообразием и выразительностью, речь спокойная, походка твердая. У других людей психологическая деятельность протекает скачкообразно. Они очень подвижны, беспокойны, шумливы. Речь их порывиста и страстна, движения хаотические, мимика разнообразна и богата. Нередко такие люди при разговоре машут руками и топают ногами. Они суетливы и нетерпеливы. *Свойства темперамента и есть те природные свойства, которые определяют динамическую сторону психической деятельности человека.* Другими словами, от темперамента зависит характер протекания психической деятельности, а именно: 1) скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, быстрота ума, длительность сосредоточения внимания), 2) психический ритм и темп, 3) интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли), 4) направленность психической деятельности на какие-то определенные объекты (например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям от реальной действительности или обращенность человека к самому себе, к своим идеям и образам). Также динамика психической деятельности зависит от мотивов и психического состояния. Любому человеку, независимо от особенностей его темперамента, при наличии интереса работает энергичнее и быстрее, чем при его отсутствии. У любого человека радостное событие вызывает подъем душевных и физических сил, а несчастье - падение их.

Напротив свойства темперамента проявляются одним и тем же образом в самых различных видах деятельности и при самых различных целях. Например, если студент волнуется перед сдачей зачета, проявляет беспокойство перед проведением урока в школе во время педагогической практики, находится в тревожном ожидании старта на спортивных соревнованиях, это значит, что высокая тревожность - свойство его темперамента. *Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Различные свойства темперамента закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, структуру, характеризующую тип темперамента.*

САНГВИНИК (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы). Так дал описание ему доктор А. П. Чехов: *"Постоянен в своем непостоянстве. Все впечатления действуют на него легко и быстро. Отсюда происходит его легкомыслие. Или вовсе никогда ничего не читает, или все. Читает запоем. Только тем и занимается, что любит. Женится*

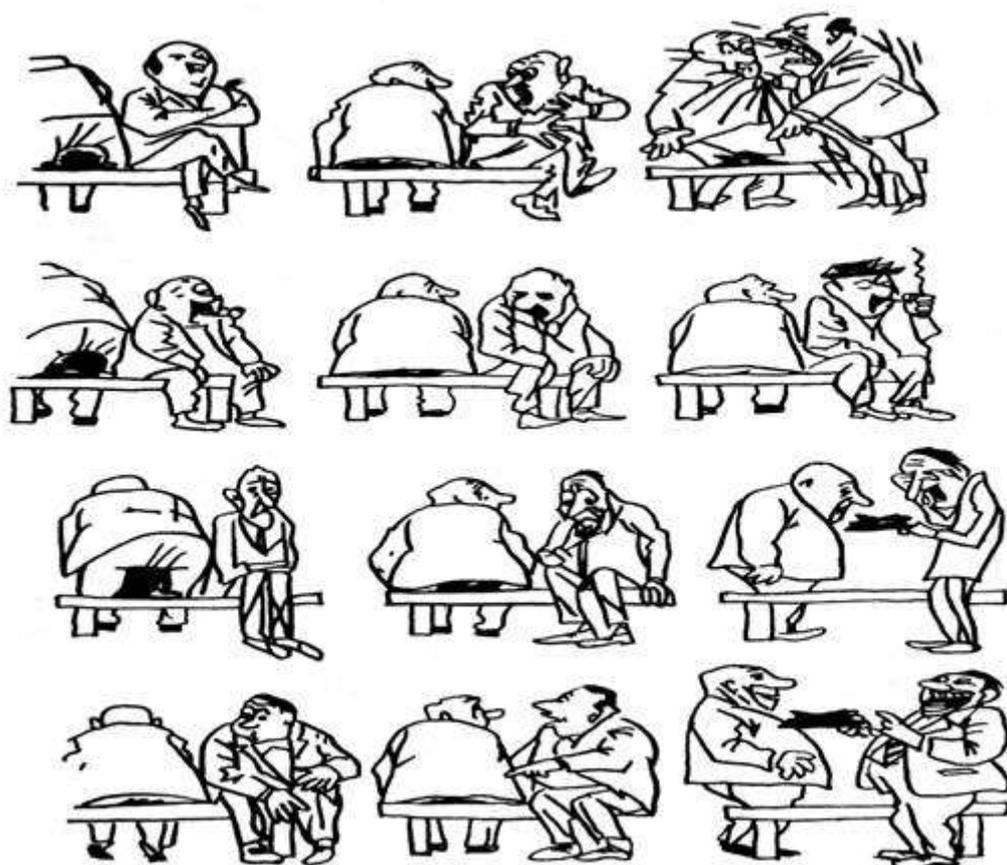
нечаянно. Вечно воюет с тещей. Женщина-сангвиник - самая сносная женщина, если она не глупа".

Что характерно для сангвиника? Прежде всего, его повышенная реактивность, которая проявляется в том, что он живо и с большим возбуждением откликается на все привлекающее их внимание, очень впечатлителен. Сангвиник отличается и повышенной активностью - проявляет большую настойчивость, энергию. Активность и реактивность у него уравновешены - он может легко сдерживать свои реакции и проявления чувств. Темп реакции достаточно высокий, что проявляется в быстрых движениях, походке вприпрыжку, быстром темпе речи. Сангвиник отличается высокой пластичностью поведения и экстравертностью. Он любознателен, жизнерадостный, эмоции возникают легко, но они не сильные и не глубокие, быстро забывает обиды, доброжелателен.

ХОЛЕРИК (в основе лежит сильный, неуравновешенный - с преобладанием возбуждения - тип нервной системы). А. П. Чехов: *"Желчен и лицом желто-сер. Глаза ворочаются в орбитах, как голодные волки. Раздражителен. Глубоко убежден, что зимой "черт знает, как холодно", а летом "черт знает, как жарко". Шуток не понимает. Как мера и приятель - невозможен, как подчиненный - едва ли, как начальник - невыносим и весьма нежелателен. Женщина-холерик - черт в юбке, крокодил".*

Для холерика, как и для сангвиника, также характерны высокая реактивность и активность, быстрый темп реакции. Но реактивность преобладает над активностью. Поэтому он так несдержан и вспыльчив, легко выходит из себя, нетерпелив. Он менее пластичен, чем сангвиник, отсюда большая устойчивость и постоянство его интересов. Им свойственна лихорадочная быстрота (мимика, жесты, темп речи, порывистость). Холерик берется со страстью за любое дело, страшно инициатив. В общении вспыльчив, резок, не сдерживает эмоции.

Этот рисунок Х. Бидструпа иллюстрирует реакцию людей с различными темпераментами в одинаковой ситуации.



МЕЛАНХОЛИК (в основе лежит слабый тип нервной системы). Описание темперамента по доктору А. П. Чехову: "Глаза серо-голубые, готовые прослезиться. Склонен к ипохондрии. С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих близких, что валерьяновые капли ему уже не помогают. Завещание у него давно уже готово. Женщина-меланхолик - невыносимейшее, беспокойнейшее существо. Как жена - доводит до отупения, отчаяния и самоубийства. Тем только и хороша, что от нее избавится нетрудно."

В отличие от других типов темперамента, у меланхолика высокая сензитивность, проявляющаяся в болезненной чувственности, в обидчивости. Малая реактивность и пониженная активность проявляются у меланхолика в том, что он редко смеется, не уверен в себе, часто и легко теряется, не доводит работу до конца. Отличается медленным психическим темпом - его движения вялые, слабые, говорит медленно. Быстро утомляется от людей и новой обстановки, чувства медленно возникают, но проявляется глубиной. Эти люди легко уязвимы, хотя внешне этого не показывают. Тактичны, мягки, стеснительны. Им присуща мнительность и пессимизм.

ФЛЕГМАТИК (в основе лежит сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы). А. П. Чехов: "Наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает и дремлет без зазрения совести. Самый удобный для женитьбы человек, на все согласен, не ропщет, покладист. На службе -

счастлив. Женщина-флегматик - родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей - ее идеал."

В отличие от сангвиника и холерика у него малая реактивность. Это проявляется в том, что его трудно рассмешить или рассердить. Высокая активность значительно преобладает над малой реактивностью, что и определяет терпеливость, выдержку, самообладание. Психический темп замедленный - движения неторопливы, медленная походка, на вопросы отвечает не сразу. Он отличается малой пластичностью и большой ригидностью. Он медлителен и спокоен, проявляет во всем основательность, склонен к порядку, но медленность мешает в процессе познания, уклоняется от споров. У него устойчивое настроение, уклоняется от ссор. Неудачи и неприятности не выводят его из себя.

Внимание - это особое свойство человеческой психики. Оно не существует самостоятельно - вне мышления, восприятия, работы памяти, движения. Нельзя быть просто внимательным - можно быть внимательным, только совершая какую-либо работу. Поэтому вниманием называют избирательную направленность сознания на выполнение определенной работы. Формы проявления внимания многообразны. Оно может быть направлено на работу органов чувств (зрительное, слуховое и т. п. внимание), на процессы запоминания, мышления, на двигательную активность. Принято считать, что существуют три типа внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное. Выделяют также свойства, или параметры внимания: 1) концентрация внимания выражается в степени сосредоточенности на объекте; 2) устойчивость характеризуется длительностью сосредоточенности, умением не отвлекаться в течение определенного периода времени; 3) объем внимания характеризуется количеством одновременно воспринимаемых объектов; 4) распределение - способность одновременного выполнения нескольких действий; 5) переключение - способность менять направленность внимания, переходить от одного вида работы к другому. Внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют свойства внимания. К ним относятся: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания. *Устойчивость* - это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Исследования показали, что внимание подвержено периодическим непроизвольным колебаниям. Периоды таких колебаний (по Н. Ланге) равны 2-3 сек, доходя максимум до 12 секунд. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Иной характер носят колебания при наблюдении более сложных фигур - в них попеременно то одна, то другая часть будет выступать как фигура. Такой эффект дает изображение усеченной пирамиды: если присмотреться к ней в течение некоторого времени, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой. Но такие малые периоды колебания внимания ни в коем случае не являются

всеобщей закономерностью. В одних случаях внимание характеризуется частыми периодическими колебаниями, в других - значительно большей устойчивостью. В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Когда поставленная задача требует от нас сосредоточенности на каком-либо предмете, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется. Чтобы внимание к какому-либо предмету поддерживалось, его сознание должно быть динамическим процессом. Предмет внимания должен развиваться, обнаруживать перед нами свое новое содержание. Если внимание при всех условиях было неустойчивым, эффективная умственная работа была бы невозможна. Само включение умственной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания. Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. К числу относятся: особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности. *Концентрация внимания* - это степень или интенсивность сосредоточенности, т. е. Основной показатель его выраженности, тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. А. А. Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре головного мозга. В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга. Под распределением внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Вспомним феноменальные способности Юлия Цезаря, который мог делать одновременно семь не связанных между собой дел. Однако, как показывает практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Еще Вундтом было доказано, что человек не может сосредотачиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять два вида деятельности. На самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания, если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

Распределение внимания, по-существу, является обратной стороной его переключаемости. Переключение внимания определяется скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной, изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий. Это, прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них. Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств. *Объем внимания.* Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов - это и есть объем внимания. Важной и определяющей его особенностью является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке. Понятие "объем внимания" близко к понятию "объем восприятия". Понятия - "поле ясного внимания" и "поле неясного о внимания" очень близки к понятиям центра и периферии зрительного восприятия. Однако количество находящихся в поле нашего внимания связанных между собой элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть много больше. Объем внимания, поэтому является изменчивой величиной, зависящей от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредотачивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал.

Эмоции - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий, общая, генерализованная реакция организма на такие воздействия (от лат. "emoveo" - волную). Эмоции регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т. п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою, прямую инстинктивную основу, приобретаю сложнообусловленный характер, образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов (чувства); социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни. Даже так называемые низшие эмоции (эмоции голода, жажды, страха и т. п.) являются у человека продуктом общественно-исторического развития,

результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций - с другой; это относится также к эмоционально-выразительным, мимическим, и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные различия в мимике и эмоциональных жестах. Таким образом, эмоции и эмоциональные выразительные движения человека представляют собой не рудиментарные явления его психики, а продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль.

К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и собственно чувства

1. *Аффекты.* Аффектами называют в современной психологии сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, содержание и характер которых может, однако, изменяться, в частности, под влиянием воспитания и самовоспитания. У человека аффекты вызываются не только факторами, затрагивающими поддержание его физического существования, связанными с его биологическими потребностями и инстинктами. Они могут возникать также в складывающихся социальных отношениях, например, в результате социальных оценок и санкций. Одна из особенностей аффектов состоит в том, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события; в связи с этим их регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта - аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызвали аффект. Другое свойство аффектов состоит в том, что повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, которая может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении "аффективном взрыве". При сильных аффектах (испуг, большая радость, гнев, страх) обычный ход ассоциаций нарушается, сознание бывает охвачено одним представлением, с которым связана эмоция, все другие исчезают, возникновение новых представлений, не связанных с эмоцией, тормозится. Дальнейшее течение процессов неодинаково. При радости после первоначального "замирания" наступает наплыв множества представлений, находящихся в связи с обстоятельством, вызвавшим аффект. При страхе, горе, гневе возникшие вначале представления остаются в сознании на долгий срок. Аффект может разрешаться в бурных действиях и в столь сильных изменениях со стороны кровообращения и дыхания, что это иногда приводило к обмороку; наблюдались даже случаи мгновенной смерти. Человек с достаточно развитыми процессами торможения, несмотря на нарушение течения

представлений при эмоциях, способен правильно оценить окружающую обстановку, и управлять своими действиями. Такие аффективные реакции, свойственные здоровому человеку, носят название физиологических аффектов.

Собственно эмоции. В отличие от аффектов, собственно эмоции представляют собой более длительные состояния, иногда лишь слабо проявляющиеся во внешнем поведении. Они имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, т. е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Собственно эмоции носят отчетливо выраженный идеаторный характер; это значит, что они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями, о пережитых или воображаемых ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в их способности к обобщению и коммуникации; поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний: он формируется также в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, и в частности передаваемых средствами искусства. Собственно эмоции находятся в другом отношении к личности и сознанию, чем аффекты. Первые воспринимаются субъектом как состояния моего "я", вторые - как состояния, происходящие "во мне". Это отличие ярко выступает в случаях, когда эмоции возникают как реакция на аффект; так, например, возможно появление эмоции боязни, появления аффекта страха или эмоции, вызываемой пережитым аффектом, например аффектом острого гнева. Особый вид эмоций составляют эстетические эмоции, выполняющие важнейшую функцию в развитии смысловой сферы личности.

Чувства.

Более условным и менее общепринятым является выделение чувств как особого подкласса эмоциональных процессов. Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте - конкретном или обобщенном, отвлечённом например, чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу и т. п. Другая особенность чувств состоит в том, что они образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств к конкретному объекту и кончая высшими социальными чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам. Эти различные уровни связаны и с разными по своей форме - обобщениями - объекта чувств: образами или понятиями, образующими содержание нравственного сознания человека. Существенную роль в формировании и развитии высших человеческих чувств имеют социальные институты, в частности социальная символика, поддерживающая их устойчивость (например, знамя), некоторые обряды и социальные акты. Как и собственно эмоции, чувства имеют у

человека свое положительное развитие и, имея естественные предпосылки, являются продуктом его жизни в обществе, общения и воспитания.

Мимическое выражение эмоций. Исследование мимического выражения эмоций началось более 100 лет назад. Одним из первых возник вопрос: почему у человека в эмоциональном состоянии специфически изменяется напряжение различных лицевых мышц? Классической попыткой ответить на этот вопрос была теория Ч. Дарвина, изложенная им в работе "Выражение эмоций у человека и животных" (1872). Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение. Мимические движения, возникшие из преобразованных полезных движений, представляют собой либо ослабленную форму этих полезных движений (например, оскаливание зубов при гневе является остаточной реакцией от использования их в борьбе), либо их противоположность (например, расслабление мышц лица - улыбка, выражающая приветливость, является противоположностью напряжения мышц, характерного для враждебных чувств), либо прямое выражение эмоционального возбуждения (дрожь - это следствие напряжения мышц при мобилизации организма, скажем, для нападения). Согласно Дарвину, мимика обусловлена врожденными механизмами и зависит от вида животных. Отсюда следует, что мимические реакции должны быть тесно связаны с определенными эмоциями. Установление таких связей сделало бы возможным распознавание эмоций по мимическому выражению. Оказалось, что теория Дарвина верна лишь отчасти, так как мимическое выражение не полностью детерминировано врожденными факторами. Об этом свидетельствуют многочисленные наблюдения и экспериментальные данные. Множество исследований было посвящено выяснению того, способен ли человек и в какой мере правильно распознавать мимические реакции других людей. В этих исследованиях использовалось три вида материала: рисунки мимических реакций, фотографии изображения эмоций актерами и фотографии спонтанного выражения эмоций. В экспериментах, проведенных Борингом и Титченером, испытуемым показывали рисунки с вариантами мимического выражения. При предъявлении этих вариантов испытуемым каждый из них казался вполне естественным. Однако, когда нужно было назвать эмоцию, соответствующую этим изображениям, мнения оценивающих обнаружили довольно большие расхождения; так, лицо, которое должно выражать, по мнению авторов, презрение, описывалось такими понятиями, как упрямство, рассеянность, неодобрение, пренебрежение, отвращение; большинство (34% испытуемых употребили, однако, определение "презрение". Аналогичное исследование было проведено с фотографиями актеров, изображавших различные эмоции. Лангфелд установил, что число правильных оценок чувств, которые хотел изобразить актер, составляет от 17 до 58%, то есть не выше, чем число правильных оценок профилей Сидерита. Шлосберг предположил, что

отдельные формы мимического выражения не являются качественно особыми и их можно представить в виде некоторого континуума, построив шкалу мимического выражения. Попытки Лэндиса установить, какие группы мышц участвуют в выражении отдельных эмоциональных состояний, дали отрицательные результаты. Вопреки ожиданиям оказалось невозможным найти мимику, типичную для страха, смущения или других эмоций (если считать типичной мимику, характерную для большинства людей). Следует подчеркнуть, что типичные мимические корреляты не были найдены не только для ситуаций, которые классифицировались как вызывающие страх, смущение и т. д., но и для тех эмоциональных состояний, которые определялись так самими испытуемыми (то есть для тех случаев, когда последние утверждали, что они испытывали страх, отвращение и т. п.). Вместе с тем было установлено, что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций, повторяющихся в различных ситуациях: закрывать или широко раскрывать глаза, морщить лоб, открывать рот и т. д. Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах. Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда нам приходится долго общаться с человеком, мы узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое - восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, то есть язык мимики конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей. Таким образом, на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора: врожденные видотипичные мимические схемы соответствующие определенным эмоциональным состояниям; приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств подлежащие произвольному контролю; индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Пантомимика, выражение эмоций голосом. Исследования жестов и голоса выявляют влияние аналогичных факторов. Так, эксперименты, в которых эмоции определялись по заснятым на киноплёнку движениям рук опытного актёра, показали, что уровень точности оценок является примерно таким же, как при определении эмоций по выражению лица. В состоянии эмоционального возбуждения обычно возрастает сила голоса, а также значительно изменяются его высота и тембр. Отдельные интонационные колебания высоты могут охватывать целую октаву. Неоднократно предпринимались попытки выявить при помощи звукозаписи вызываемые эмоциями изменения голоса. Однако ввиду множества факторов, от которых зависят особенности записи, эти попытки до сих пор не увенчались успехом. Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как

врожденные видотипичные компоненты, так и приобретённые - социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития "компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального возбуждения возрастает количество функциональных единиц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях, Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса "(можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков. Что касается движений всего тела - пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания. Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы носят явный отпечаток социальной обусловленности.

Межкультурные различия в выражении эмоций. Исследования поведения людей, принадлежащих к разным культурам, обнаружили, что в сфере выражения эмоций встречаются как универсальные типы реакций, так и специфические для отдельных исследованных культур. Это можно проиллюстрировать данными Кляйнберга (1938), который провел анализ китайской литературы с точки зрения описания выражения эмоций. Он установил, что для описания страха, например, используются следующие выражения: "Все дрожали, а их лица были цвета глины"; "Волосы стали дыбом, и по телу побежали мурашки"; "Холодный пот покрыл его тело; он беспрерывно дрожал"; "Ее ноги, будто приросли к земле; она готова была кричать, но уста ее были немые". Все приведенные здесь описания вполне понятны европейцу, что указывает на сходство выражения страха в разных культурах. Для описания гнева используются такие выражения: "Он заскрежетал зубами, стирая их в порошок"; "Его глаза широко раскрылись и стали круглыми" (что у нас означает, скорее, удивление или страх); "Был так разгневан, что несколько раз лишился чувств". У нас, скорее, сказали бы "лишился чувств от потрясения" или "лишился чувств от страха". Такое выражение, как "высунул язык", означает удивление, "потирал ухо и щеку" - удовлетворение, тогда как "хлопнул в ладоши" - беспокойство или неудовлетворение. Китайка постукивает пальцем по затылку своего ребенка, выражая таким способом неудовлетворение, и потирает пальцем щеку, вместо того чтобы сказать "стыдно". Таким образом, принимая во внимание те формы выражения эмоций, описания которых встречаются в художественной литературе разных культур, можно отметить, что язык эмоций содержит как общие элементы, сходные для разных культур, так и элементы специфические для определенных культур. Слезы являются

почти универсальным признаком печали. Однако нормы культуры оказывают влияние на эти формы реакций, определяя, когда, каким образом и как долго следует плакать. Так, в Черногории на погребальной церемонии женщины и мужчины должны плакать в разное время. Мексиканские индейцы плачут во время некоторых религиозных церемоний, а после их завершения возвращаются к типичному для них радостному настроению. Андаманцы, например, плачут при встрече с людьми, которых они давно не видели, а также после установления мира между воюющими сторонами; родственники, не видевшиеся несколько недель или месяцев, при встрече обнимаются, усаживаются рядом и обливаются слезами. Смех является довольно распространенным признаком радости и удовлетворения. Нередко с помощью смеха выражается также презрение и насмешливое отношение. В Китае смех может означать гнев, а в более давние времена он был также формой поведения, предписываемой слуге, который, например, сообщал господину о своем несчастье с улыбкой, чтобы уменьшить значение несчастья и не беспокоить им почтенное лицо. В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривалось как демонстрация неуважения. Поэтому человек, которому делается выговор, должен улыбаться, однако следует помнить, что смех, при котором обнажаются задние зубы, также является оскорбительным для вышестоящего лица. В некоторых приведенных примерах смех является формой, предписываемой нормами культуры, чтобы скрыть отрицательные эмоции. Такую же функцию смех может выполнять и в нашей культуре; так, у детей смех довольно часто бывает реакцией на ситуацию, вызывающую отрицательные эмоции. Более значительные различия наблюдаются в выражении радости. Так, например, на Таити для выражения радости люди иногда причиняют себе боль. Уилсон (цит. по: Klineberg, 1948, с. 194) приводит пример старой женщины, которая, неожиданно встретив сына, от радости исцарапала себя до крови. Подобные формы проявления радости наблюдались среди аборигенов Австралии. И все же самой распространенной формой выражения радости является смех. Рассматривая отдельные эмоции и разные формы их выражения, можно заметить, что некоторые из них понятны людям разных культур, тогда как другие можно понять только в рамках определенной культуры. Это различие, как предполагает Кляйнберг, отчасти связано с тем, что эмоции различаются своими социальными функциями. Некоторые эмоции, например гнев, любовь, заинтересованность, презрение, явно направлены на окружающих и являются формой взаимодействия между человеком и его социальной средой. Другие же (например, "страх, печаль) имеют более эгоцентрический характер, и являются ответом на то, что произошло с человеком. Правда и эгоцентрические эмоции имеют социальное значение (люди, например, хотят показать, что они печальтятся из-за чужого несчастья, что кого-то боятся), но это является их вторичной функцией. Все, что касается отношений между людьми, как правило, предполагает четкие нормы, обязательные для всех членов данной культуры, поэтому эмоции, направленные на других в

большой степени, чем эгоцентрические эмоции, подвержены влиянию культуры. Понятно, что эмоции направленные на окружающих, характеризуются более значительными межкультурными различиями. Эгоцентрические эмоции, поскольку они выполняют функцию передачи информации о личных отношениях, также подвергаются регулирующему влиянию культуры. Таким образом, обычной реакцией в состоянии печали является плач, но особые правила устанавливают, при каких обстоятельствах, в какой степени и как долго можно плакать. Обычным проявлением удовлетворения является смех, но особые правила определяют, когда и каким образом можно смеяться.

Память — форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Память — основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти. Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями. Образы предметов и явлений, которые возникают в мозгу в результате воздействия их на анализаторы, не исчезают бесследно после прекращения этого воздействия. Образы сохраняются и в отсутствие этих предметов и явлений в виде так называемых *представлений памяти*. Представления памяти — это образы тех предметов или явлений, которые мы воспринимали раньше, а сейчас воспроизводим мысленно. Представления могут быть *зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и осязательные*. Представления памяти в отличие от образов восприятия, конечно, бледнее, менее устойчивы и не так богаты деталями, но они составляют важный элемент нашего закрепленного прошлого опыта. Память — это отражение опыта человека путем запоминания, сохранения и воспроизведения. На запоминание сильно влияет эмоциональное отношение человека к тому, что запоминается. Все то, что вызывает у человека яркую эмоциональную реакцию, откладывает глубокий след в сознании и запоминается прочно и надолго. Продуктивность памяти во многом зависит и от волевых качеств человека. Таким образом, память связана с особенностями личности. Человек сознательно регулирует процессы своей памяти и управляет ими, исходя из тех целей и задач, которые ставит в своей деятельности. Память участвует уже в акте восприятия, так как без узнавания восприятие невозможно. Но память выступает и в качестве самостоятельного психического процесса, не связанного с восприятием, когда предмет воспроизводится в отсутствие его. Классификация видов памяти по характеру психической активности была впервые предложена П. П. Блонским. Хотя все четыре выделенные им вида

памяти не существуют независимо друг от друга, и более того, находятся в тесном взаимодействии, Блонскому удалось определить различия между отдельными видами памяти.

Двигательная (или моторная) память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д. Без памяти на движения мы должны были бы каждым раз учиться осуществлять соответствующие действия. Правда, при воспроизведении движений мы не всегда повторяем их точь-в-точь в том же виде, как раньше. Но общий характер движений все же сохраняется. Наиболее точно движения воспроизводятся в тех условиях, в которых они выполнялись ранее. В совершенно новых, непривычных условиях мы часто производим движения с большим несовершенством. Нетрудно повторить движения, если мы привыкли выполнять их, пользуясь определенным инструментом, или с помощью каких-то конкретных людей, а в новых условиях мы оказались лишены этой возможности.

Эмоциональная память — это память на чувства. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Поэтому эмоциональная память имеет очень важное значение в жизни и деятельности каждого человека. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Воспроизведенные, или вторичные, чувства могут значительно отличаться от первоначальных. Это может выражаться как в изменении силы чувств, так и в изменении их содержания и характера.

Образная память — это запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности. Характеризуя образную память, следует иметь в виду все те особенности, которые характерны для представлений, и, прежде всего их бледность, фрагментарность и неустойчивость. Эти характеристики присущи и для данного вида памяти, поэтому воспроизведение воспринятого раньше нередко расходится со своим оригиналом. Причем с течением времени эти различия могут существенно углубляться. Отклонение представлений от первоначального образа восприятия может идти по двум путям: смешение образов или дифференциация образов. В первом случае образ восприятия теряет свои специфические черты и на первый план выступает то общее, что есть у объекта с другими похожими предметами или явлениями. Во втором случае черты, характерные для данного образа, в воспоминании усиливаются, подчеркивая своеобразие предмета или явления. Особо следует остановиться на вопросе о том, от чего зависит легкость воспроизведения образа. Отвечая на него, можно выделить два основных фактора. Во-первых, на характер воспроизведения влияют содержательные особенности образа,

эмоциональная окраска образа и общее состояние человека в момент восприятия. Во-вторых, легкость воспроизведения во многом зависит от состояния человека в момент воспроизведения. Точность воспроизведения в значительной мере определяется степенью задействования речи при восприятии. То, что при восприятии было названо, описано словом, воспроизводится более точно. Многие исследователи разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую. Подобное разделение связано с преобладанием того или иного типа воспроизводимых представлений.

Словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас и процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. При этом словесно-логическая память проявляется в двух случаях:

- а) запоминается и воспроизводится только смысл данного материала, а точное сохранение подлинных выражений не требуется;
- б) запоминается не только смысл, но и буквальное словесное выражение мыслей (заучивание мыслей). Если в последнем случае материал вообще не подвергается смысловой обработке, то буквальное заучивание его оказывается уже не логическим, а механическим запоминанием.

Развитие обоих видов словесно-логической памяти также происходит не параллельно друг другу. Заучивание наизусть у детей протекает иногда с большей легкостью, чем у взрослых. В то же время в запоминании смысла взрослые, наоборот, имеют значительные преимущества перед детьми. Это объясняется тем, что при запоминании смысла, прежде всего, запоминается то, что является наиболее существенным, наиболее значимым. В этом случае, очевидно, что выделение существенного в материале зависит от понимания материала, поэтому взрослые легче, чем дети, запоминают смысл. И наоборот, дети легко могут запомнить детали, но гораздо хуже запоминают смысл.

Понятие конфликта.

Понятие "конфликт" характеризуется исключительной широтой содержания и употребляется в разнообразных значениях. Самым общим образом конфликт можно определить как "предельное обострение противоречий". Психологи также подчеркивают, что такое трудно разрешимое противоречие связано с острыми эмоциональными переживаниями. В специальной литературе конфликты рассматриваются на социальном, социально-психологическом или психологическом уровнях, которые диалектически связаны друг с другом. Ниже мы будем говорить о конфликтах в социально-психологическом плане. На основе анализа большого числа отечественных и

зарубежных работ Н.В.Гришина предлагает определять социально-психологический конфликт как возникающее и протекающее в сфере общения столкновение, вызванное противоречивыми целями, способами поведения, установками людей, в условиях их стремления к достижению каких-либо целей. Определяющим в происхождении конфликтов выступает соответствующее сочетание объективных и субъективных факторов. Факторы, объективно обуславливающие возникновение конфликтов, интерпретируются как некоторый набор объективных параметров, вызывающих объективное конфликтное состояние системы межличностного взаимодействия. При этом подчеркивается также существенная зависимость конфликта от внешнего контекста, в котором данный конфликт возникает и развивается. Важной составной частью этого контекста называется социально-психологическая среда, (различные социальные группы с их специфическими особенностями), понимаемая достаточно широко и не ограничиваемая лишь ближайшим окружением личности. Определяющую роль в восприятии человеком конфликтности ситуации играет субъективная значимость противоречия, лежащего в основе конфликта, или тот "личностный смысл", который это противоречие имеет для данного индивида. Этот личностный смысл определяется всем индивидуальным жизненным опытом человека, точнее - такими характеристиками его личности, как ценностный ориентации и мотивация. Момент осознания ситуации как конфликтной связан также с превышением индивидуального порога толерантности. Этот универсальный психологический механизм возникновения конфликтов не исключает возможности последующей многовариантности в развитии конфликтной ситуации. Очень важна роль общественно-экономической формации в формировании социально-психологического климата производственного коллектива. В соответствии с этим наиболее значимыми факторами, определяющими, в конечном счете, характер межличностных взаимоотношений в коллективе, являются совокупность общественных отношений данного общества, его социально-экономическая структура, и, как следствие, содержание общественного сознания. Данный фактор детерминирует межличностные отношения, как на уровне основного производственного коллектива, так и на уровне всех его структурных подразделений, вплоть до первичного коллектива. Однако эта детерминация на уровне отдельных производственных коллективов не может носить жесткого характера. Так, отмечается возможность несовпадения черт конкретной структуры отношений на отдельных предприятиях с характерными для всего общества в целом отношения взаимопонимания.

Основные виды конфликтов. Их причины и ошибки. Задача оптимизации социально-психологического климата коллективов диктует настоятельную необходимость выявления причин возникновения конфликтов между их членами. Один из первых шагов на пути решения этой задачи - разработка социально-психологической типологии конфликтов. Такая типология предлагается на основе исследования на различных предприятиях. В основе

этой типологии лежат взаимосвязи людей в рамках их отношений в первичном производственном коллективе. Во-первых, это взаимосвязи функционального характера, определенные совместной трудовой деятельностью. Данные взаимосвязи носят как непосредственный, так и опосредованный характер. Во-вторых, это взаимосвязи, вытекающие из принадлежности работников к одному первичному производственному коллективу. В-третьих, это взаимосвязи психологического характера, вызванные потребностями людей в общении. Исходя из указанных взаимосвязей, которые в норме должны иметь согласованный характер, выделены следующие основные типы конфликтов, нарушающих успешное осуществление соответствующей связи: 1) конфликты, представляющие собой реакцию на препятствия достижению основных целей трудовой деятельности (например, трудности выполнения данного делового задания, неправильное решение какой-либо производственной проблемы и т.д.); 2) конфликты, возникающие как реакция на препятствия достижению личных целей работников в рамках их совместной трудовой деятельности (например, конфликт из-за распределения деловых заданий, считающихся "выгодными" или "невыгодными"⁴ недовольство предложенным графиком отпусков и т.д.); 3) конфликты, вытекающие из восприятия поведения членов коллектива как несоответствующего принятым социальным нормам совместной трудовой деятельности (например, конфликт вследствие нарушения трудовой дисциплины кем-либо из членов передовой бригады с общим высоким уровнем отношения к труду); 4) сугубо личные конфликты между работниками, обусловленные несовместимостью индивидуальных психологических характеристик - резкими различиями потребностей, интересов, ценностных ориентаций, уровня культуры в целом.

Основные ошибочные типы поведения в конфликте. Если внимательно присмотреться к стилю общения отдельных руководителей в конфликтных ситуациях, можно заметить типичность этого поведения. Для одного характерным лозунгом является: "Лучшая защита - нападение" (свойственно "практикам"). Для другого - "Лучше плохой мир, чем хорошая война» (чаще проявляется в поведении "собеседников"). Для третьего - "Пусть думает, что он победил" (отличает "мыслителей"). "Собеседники" не способны на длительное противостояние. Иначе протекает конфликт у "мыслителей" и "практиков". Погруженность в себя, медлительность мыслителя способствует затяжным состояниям напряженности отношений. "Действенность" практического типа также увеличивает продолжительность конфликта. Самые опасный для деловых и личных отношений - длительные конфронтации. Ведь они препятствуют выяснению отношений в общении. Конфликтующие личности закрепляют при очень долгом напряжении свое негативное состояние. Практический тип личности компенсирует сложности отношений ориентацией либо на длительность, либо на поиск других контактов. "Мыслитель" выстраивает в уме сложную систему доказательств собственной правоты и неправоты своего оппонента. И только изменившиеся

жизненные обстоятельства или третий соучастник - арбитр - могут вывести конфликтующие стороны из тупика. "Собеседник умеет так выйти из этой неприятной ситуации, что меньше затрагиваются глубинные чувства личности. Он более чувствителен к изменениям настроения партнера и своевременно пытается снять недоразумение, напряженность в отношениях. "Практик", в силу "действенности" своих побуждений, мотивов, потребностей, склонен недооценивать последствия конфликтов, менее восприимчив к мелким недомолвкам. Поэтому факт конфликта свидетельствует о большой глубине нарушения отношений. "Мыслитель" более осторожен в действиях, он больше продумывает логику своего поведения, хотя и менее чувствителен в отношениях, чем "собеседник". На производстве, в широком кругу общения более достоин в отношениях, поэтому ему сложнее попасть в конфликтную ситуацию. Но зато он больше раним в близких отношениях. В этой сфере глубина конфликта и степень включенности у него будет больше. Конфликт протекает по-разному, в зависимости от психологических типов спорщиков. Реже всего вступают в него "собеседники", так как их ориентированность на общение, коммуникативные способности своевременно снимают напряженность. Этот тип личности более открыт для принятия позиций "соперника", не стремится изменить его мнение и поведение. Другое дело - "практик". Его неумная потребность преобразования внешнего мира, и в том числе позиций окружающих, может приводить к разнообразным столкновениям. Естественно, что, вступая даже в мимолетный контакт, два таких человека будут испытывать межличностную напряженность. А если им совместно придется решать задачу и отношения "руководства - подчинения" заранее не заданы официальной инструкцией? Конфликт практически неизбежен. Специфичны взаимоотношения двух или более "мыслителей" в силу их ориентированности на себя и плохой управляемости извне (сотрудничают малоэффективно, так как межличностная дистанция взаимна и вследствие этого они будут больше действовать самостоятельно). Конфликт "мыслителей" специфичен тем, что для них чрезвычайно важно интенсивное общение в этот момент, позволяющее лучше осознать причину, обстоятельства, позицию сторон. Без осознания и вербализации им очень трудно разобраться в том, что происходит с ними. Типы руководителей по-разному чувствительны к противоречиям и конфликтам, затрагивающим различные сферы личности. Так, "мыслители" острее всего принимают противоречия в сфере духовных ценностей, идейного родства. "Практику" важно единство практических исходов, целей совместной деятельности. Если в сфере целей и средств деятельности, влияний и управления возникает противоречие, они очень быстро вступают в конфликт. Более благоприятная позиция "собеседника". Ему обычно выпадает роль арбитра в конфликтных ситуациях. Не случайно неофициальными эмоционально-исповедными лидерами в коллективе становятся именно эти личности. Правда, и они имеют уязвимые места и чрезвычайно чувствительны к оценке их эмоционально-коммуникативных способностей. В отличие от "мыслителей",

для которых основной ценностью является интеллектуальный, духовный мир, их меньше трогает оценка интеллектуальных способностей и практичности. "Практик" так же чувствителен к несправедливым высказываниям по поводу его работоспособности, пунктуальности, успешности деятельности. Острота реакции на оценку указанных сфер может ослабляться, если такой человек удовлетворен достижением практических, интеллектуальных, аффективно-коммуникативных целей. Чувствительность возрастает, если на пути удовлетворения личностно-значимых потребностей и целей есть препятствия.

Виды выхода из конфликта. Попытаемся дать характеристику типов исхода из конфликтной ситуации. Первый - уход от разрешения возникшего противоречия, когда одна из сторон, к которой предъявлено "обвинение", переводит тему разговора в другое русло. При этом "обвиняемый" ссылается на недостаток времени, несвоевременность спора, и "оставляет поле брани". Уход как вариант исхода конфликта более всего свойственен для "мыслителя", который не всегда сразу готов к разрешению сложной ситуации. Ему необходимо время для продумывания причин и способов решения конфликтной задачи. Такой тип разрешения использует и "практик", добавляя при этом элемент взаимности обвинения. Но в общем "практику" более свойственна активность позиции, поэтому она чаще всего избирается в межличностных противоречиях. Тактика ухода нередко обнаруживается у "собеседника", что объясняется основным его свойством - "сотрудничество при любых обстоятельствах". "Собеседник" лучше других понимает ситуацию взаимодействия. Он также более податлив в отношениях и общении, предпочитает уход от конфликта, нежели конфронтацию, и тем более принуждение. Второй вариант исхода - сглаживание, когда одна из сторон либо оправдывает себя, либо соглашается с претензией, но только в данный момент. Оправдание себя полностью не решает конфликта и даже может усугублять его, так как внутреннее, мысленное противоречие усиливается. Этот прием чаще всего использует "собеседник", так как для него предпочтителен любой, даже самый плохой, неустойчивый мир, чем самая "хорошая война". Конечно, это не означает, что он не может использовать прием принуждения ради сохранения взаимоотношений, но с целью устранения, а не усугубления противоречий. Третий тип - компромисс. Под ним понимается открытое обсуждение мнений, направленных на поиск наиболее удобного для обеих сторон решения. В этом случае партнеры выставляют аргументы в свою и в чужую пользу, не откладывают решения на потом и не принуждают в одностороннем порядке к одному возможному варианту. Преимущество этого исхода - во взаимности равенства прав и обязанностей и легализации (открытости) претензий. Компромисс при соблюдении правил поведения в конфликте действительно снимает напряженность или помогает найти оптимальное решение. Четвертый вариант - неблагоприятный и малопродуктивный исход конфликта, когда никто из участников не принимает во внимание позицию другого. Он обычно

возникает, когда одна из сторон накопила достаточно мелких обид, собралась с силами и выдвинула сильнейшие аргументы, которые не сможет снять другая сторона. Единственным положительным моментом конфронтации является то, что экстремальность ситуации позволяет партнерам лучше увидеть сильные и слабые стороны, понять запросы и интересы друг друга. Пятый вариант - самый неблагоприятный - принуждение. Это тактика прямолинейного навязывания того варианта исхода противоречия, который устраивает его инициатора. Например, начальник отдела, пользуясь своим административным правом, запрещает разговаривать по телефону по личным вопросам. Он будто бы и прав, но так ли уж универсально его право? Чаще всего к принуждению прибегает "практик" уверенный в своем абсолютном влиянии и власти над партнером. Конечно, такой вариант возможен между "собеседником" и "мыслителем", но совершенно исключается в отношениях двух "практиков". Обвиняемый "практик" скорее всего, использует в этом случае конфронтацию и только в крайнем случае уход, но только для того, чтобы "взять реванш" в другой раз". Этот исход конфликта в некотором смысле действительно быстро решает и решительно устраняет причины недовольства инициатора. Но он самый неблагоприятный для сохранения отношений. И если в экстремальных условиях, в официальных отношениях военнослужащих, регламентированных четкой системой прав и обязанностей, он отчасти оправдан, то в системе современных личных, родственных, супружеских отношений он все больше изживает себя.

План разрешения споров. При искреннем желании разрешить спорный вопрос, нужно следовать следующему плану ведения разговора. Лучше, если с вашим партнером разбора конфликтной ситуации ознакомлен соперник. Разговор на чистоту лучше вести в специально выбранное время и в помещении, где не будет посторонних свидетелей. Конструктивный спор как сознательно организованное выяснение противоположных точек зрения способствует разрешению конфликтных ситуаций в межличностных отношениях. Методика проведения его достаточно проста и может быть использована в деловых и личных сферах. Она позволяет активно развивать психологическую структуру взаимных отношений. Развитие конструктивного спора должно иметь три четкие и последовательные фазы. 1 фаза - вводная. "Пострадавший" должен сказать, что хочет спросить. Например: "Я хочу выяснить то-то и то-то, почему вы поступили так-то и не сделали то-то?" 2 фаза - средняя (собственно спор). Говорите о сути дела, а не вокруг да около. Обязательно отреагируйте на высказанное недоразумение, критику. Изложите свое мнение конкретно и четко. 3 фаза - заключительная, когда принимается решение по вопросу, вызвавшему противоречие. Признайте свою ошибку или докажите обратное. Найдите у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее.

